40 فكرة لـ التفكير الإيجابي

السعادة من وجهة نظرك

تأليف: دامرونغ بينكون

ترجمة: سها عودة

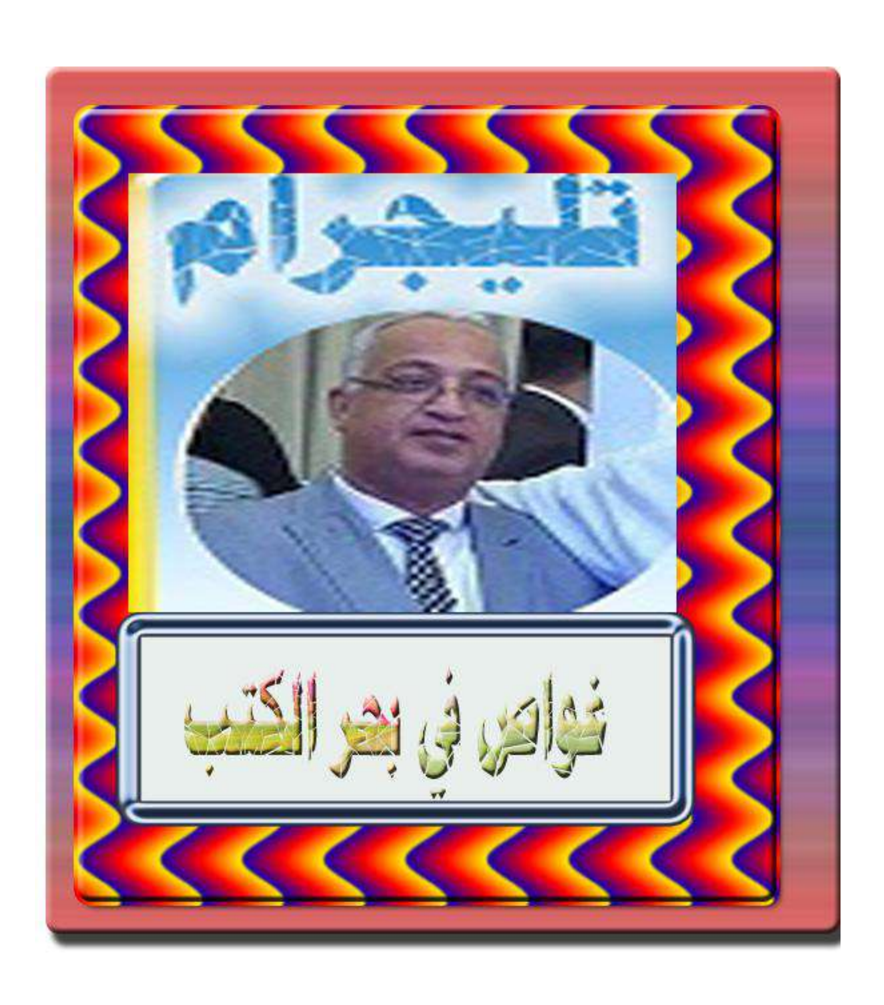



تليجرام
هنا سور الأزبكية
غواص في بحر الكتب
باحثون
محمد خطاب



40 فكرة للتفكير الإيجابي

السعادة من وجهة نظرك


تليجرام
غواص في بحر الكتب

40 فكرة للتفكير الإيجابي
السعادة من وجهة نظرك

تأليف: دامرونغ بينكون

ترجمة: سها عودة



Qindeel | قنديل

40 ideas for positive thinking
bin

40 فكرة للتفكير الإيجابي
السعادة من وجهة نظرك

دامر ونغ بينكون

موافقة « **المجلس الوطني للإعلام**» في دولة الإمارات العربية المتحدة
رقم: 33174310 تاريخ 2017/1/18
ISBN: 978 - 9948 - 495 - 80 - 2



قنديل | Qindeel
للطباعة والنشر والتوزيع
Printing, publishing & Distribution
ص. ب: 47417 شارع الشيخ زايد
دبي – دولة الإمارات العربية المتحدة
البريد الإلكتروني: info@qindeel.ae
الموقع الإلكتروني: www.qindeel.ae

الطبعة الأولى: كانون الأول / ديسمبر 2017 م – 1439 هـ

المقدمة

بتوجيهات من سمو الشيخ أحمد بن محمد بن راشد آل مكتوم، رئيس مؤسَّسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة، الداعية إلى إطلاق وطرح مبادرات نوعية تهدف إلى تدريب وصقل مواهب الأجيال الجديدة والشابة في المجالات الأدبية والإبداعية، وبعد النجاح اللافت الذي حققته فئات «برنامج دبي الدولي للكتابة»، عملت المؤسسة جاهدة على متابعة جهودها لإبراز الطاقات الإبداعية الكامنة لدى أبنائها في الوطن العربي، بهدف تأهيل جيل من الكفاءات الشابة المتخصصة بالترجمة الاحترافية على أيدي خبراء ومتخصصين في هذا المجال، من أجل دعم وتنشيط حركة الترجمة في العالم العربي.

من هنا انبثقت فكرة «فئة الترجمة» إتماماً لفئات البرنامج، التي استفاد منها عدد من المتدربين في حقول إبداعية مختلفة، فأبرزت مجموعة من الأسماء الواعدة، التي لمعت في شتى مجالات الإبداع الأدبي ونتج عنها عدد من الكتب المميزة التي شكلت إضافة نوعية للمكتبة العربية.

وقد حرصت مؤسَّسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة من خلال إطلاق هذه الفئة من فئات البرنامج على طرح محاور أساسيات الترجمة الأدبية الاحترافية ومبادئها وأساليبها، وطرق تطويعها للأغراض الأدبية والإبداعية؛ وقد شملت الرواية، والقصة، والمقال، والشعر، والمسرح، والسيرة الذاتية، إضافة إلى أدب الرحلات، وذلك تحت إشراف المترجم والمدرب كامل يوسف حسين، الذي لم يبخل ببذل خلاصة تجاربه الطويلة للمتدربين، لنحصدَ في النهاية نتائجَ باهرةً.

نقدِّمُ اليومَ مجموعةً من الأعمال المنبثقة عن برنامج دبي الدولي للكتابة «فئة الترجمة، والتي نطمح أن تشجِّعَ المبدعين كافةً على إطلاق العنان لمواهبهم من جهة، وأن تكون مساهماً في تلاقح الأفكار وتبادل المعارف مع الثقافات الأخرى، لتشكل مخزوناً علمياً وثقافياً مليئاً بالفائدة.

وختاماً، نتوجه بالشكر الجزيل لكل من أسهم ويسهم في نجاح هذا المشروع المعرفي ليخرج بشكلٍ مختلفٍ شكلاً ومضموناً، ويضاف إلى إنجازات مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة؛ لتكون لبنة في بناء معرفي شامخ يفيد المجتمع ويثري عقول بناة المستقبل.

جمال بن حويرب

المدير التنفيذي

لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

أُنجزت ترجمة هذا الكتاب

في إطار برنامج دبي الدولي للكتابة

«ورشة الترجمة»

بإشراف المدرب الأستاذ كامل يوسف حسين


التفكير الإيجابي
منطلق للسعادة.
السعادة
منطلق للنجاح.


قبل التفكير في تغيير أي شيء،
غيّر تفكيرك أولاً.

هناك نقطة

إيجابية في البشر،
وهي أن أفكارهم يمكن تطويرها.

العديد من البشر يريدون تغيير محيطهم،
ويتوقون للحصول على حياة مثالية.

هذا يجعل الناس
يعانون دون وعي منهم.
إن جوهر الحياة السعيدة
لا يعتمد على تحقيق ما نظن
أننا يجب أن نحصل عليه.

إنما جوهر عيش الحياة السعيدة
هو التحرك عبر القيام بالأمور الصحيحة.

أولئك الذين يعيشون بتعاسة يميلون
لمعايشة مشكلات مستمرة في الحياة.

هذه المشكلات لا تظهر بالصدفة،
وإنما تنبع من نمط التفكير السلبي،
الذي يتراكم بلاهوادة ليجلب المعاناة إلى الحياة.


إن قوة الفكرة لا حدود لها، لكنها يمكن أن تخنق الحياة،
إذا تطورت بطريقة سلبية.

السيد الإيجابي يُعلّم تقدير الآخرين.

السيد السلبي يُعلّم النظر بتعالٍ إلى الآخرين.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

السيد الإيجابي يُعلّم أن تكون لطيفًا مع الناس.

السيد السلبي يُعلّم أن تكون مخادعًا مع الناس.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

السيد. الإيجابي يُعلّم الإعجاب بالشخص الجيد.

السيد. السلبي يُعلّم الإعجاب بالشخص الثري.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

السيد الإيجابي يُعلّم الحديث والتفكير والتصرف بطريقة مناسبة.

السيد السلبي يُعلّم أن تكون وغدًا حسودًا.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

السيد الإيجابي يُعلم تحديد ماهو صحيح وماهو خاطئ.

السيد السلبي يُعلم عدم القدرة على تحديد ماهو صحيح وماهو خاطئ.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

السيد الإيجابي يُعلّم الاستماع لآراء الآخرين.

السيد السلبي يُعلّم تجاهل آراء الآخرين.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

السيد الإيجابي يُعلّم القيام بأمور جيدة، عندما تسنح الفرصة.

السيد السلبي يُعلّم الاستغلال، متى سنحت الفرصة.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

السيد الإيجابي يُعلّم عدم إيذاء الآخرين.

السيد السلبي يُعلّم خيانة الآخرين، إذا سنحت الفرصة.

في تغيير الأفكار

أو رفع مستوى الفكر

من طفل إلى مراهق إلى بالغ، تحدث تغيرات تسمى

«تغيرات النموذج السلوكي».

حينما يحدث تغير النموذج أو يتغير السلوك،

فإن **إدراكنا** يتغير أيضاً.

اليوم البشر

محاصرون بالأفكار الناجمة عن طرق غير صحيحة للتعلم،

محاصرون بمعرفة لا أساس لها،

ناجمة عن برامج لاعقلية.

محاصرون بالفكر

المشوه الناجم عن أفكار الكسب المادي والشهرة.

كل هذه العوامل توجد خلطاً بين السعادة الحقيقية والمعاناة.

يرغب المرء بسيارة غالية الثمن،

لكنه غير مستعد لدفع تكاليف الوقود الباهظة.

يرغب المرء بالتصالح مع شريكه، لكنه يخشى فقدان ماء الوجه.

يرغب المرء بالوجبات السريعة، لكنه خائف من اكتساب الوزن.

هذه الصراعات المربكة تُعرف باسم التفكير الموحي بالتناقض

والتي تفضي إلى أننا نفشل في عيش حياتنا اليومية بطريقة متوازنة.

إننا نريد أن نحصل على أفكار إيجابية، ونراعي الآخرين،

لكننا نعايش السلبية طوال الوقت، طوال حياتنا.

هناك أربعون طريقة سهلة لإيجاد التفكير الإيجابي في الحياة،

طرق ستجعلك حقاً **سعيداً**، وتخفف معاناتك.

إذا قضيت
وقتك كما لو
كان يومك الأول،
فستكون سعيدًا كل يوم.

دامرونغ بينكون

هذا الكتاب يُقدّم

40

طريقة سهلة لابتكار

أفكار إيجابيـة

يمكن تطبيقها بسهولة
في الحياة اليومية.

01

اعثر على تجارب جيدة لنفسك!

الطبيعة توجد الأفكار النظامية فينا، لكننا نشوّه أفكارنا الخاصة.

من لديهم أفكار بسيطة يميلون لإيجاد السعادة بشكل أسهل، بينما أولئك الذين لديهم أفكار معقدة يجدون صعوبة في العثور على السعادة.

غير المرتبطين بأسلوب الحياة المادي يعيشون حياة سعيدة، خالية من الهموم.

بينما المرتبطون بأسلوب الحياة المادي يصبحون تعساء، عندما يفقدون ممتلكاتهم.

لقد خُلقنا لنتشارك السعادة بعضنا مع البعض الآخر.

كما أننا خُلقنا لنغار عند رؤية الآخرين أفضل منا.

لقد خلقنا لنعيش معًا في مجتمعات، وليساعد أحدنا الآخر.

كما أننا خُلقنا لنلوم الآخرين، عندما تسوء الأمور.

شيء واحد يفشل الكثيرون في القيام به، هو أن يبتسموا، ويحيّوا أنفسهم.

38 ٪ من الرجال يستيقظون، ويتجهون مباشرة إلى دورة المياه.

٪42 من النساء يستيقظن، ويتجهن مباشرة إلى دورة المياه.

٪15 من الرجال يستيقظون، ويبدأون على الفور في تنظيف أسنانهم.

٪34 من النساء يستيقظن، ويبدأن على الفور في تنظيف أسنانهن.

٪5 من الرجال يستيقظون، ويشربون كوباW من الماء.

٪1 من النساء يستيقظن، ويشربن كوبًا من الماء.

٪8 من الرجال يستيقظون، ويشاهدون التلفاز على الفور، أو يستمعون للمذياع.

٪1 من النساء يستيقظن، ويشاهدن التلفاز على الفور، أو يستمعن للمذياع.

٪76 من المدخنين يدخنون سيجارة قبل الإفطار.

الكثير من الناس لا يحيون أنفسهم أمام المرآة كل صباح قائلين.

«مرحبا». «أهلاً.... أهلاً... أهلاً....مرحبا».
«مرحبًا أيها الرجل الوسيم» «مرحبا أيتها
الفتاة الجميلة!».

حاول أن تقول ذلك، فيما تنظر في المرآة مع وجه بشع وشعر فوضوي، نفس كريه وتجاعيد.

لا تخف لأنك تحاول أن تغيّر ذلك الوجه، ليكون جميلاً وجذاباً.

(من الذي سوف يجرؤ على النظر لوجهك في مثل هذه الحالة إن لم تفعل أنت ذلك؟)

يمكن تصنيف البشر إلى 4 أنماط.

النمط الأول:	أنا مخطئ، وأنت مخطئ.
النمط الثاني:	أنا مخطئ، لكنك محق.
النمط الثالث:	أنا محق، لكنك مخطئ.
النمط الرابع:	أنا محق، وأنت محق.

النمط الأول: لوم الذات، ولوم الآخرين

هذا الشخص لديه موقف سلبي، ويميل إلى النظر بدونية لنفسه، مع إدراك أنه ليست لديه القدرة على القيام بالأشياء. ويعتقد أن الآخرين لا يمكنهم فعل الأشياء كذلك. هذا النمط السلبي من الأشخاص، بعيدًا عن نظرته الدونية للآخرين، هو متردد، يلوم نفسه وتنقصه الشجاعة لمواجهة الحقيقة. التفكير بهذه الطريقة يوميًا هو بالتأكيد طريق ناري لجعل الأشياء السلبية حقيقية في الحياة.

النمط الثاني: لوم الذات ولكن تقدير الآخرين

هذا النمط من البشر نشأ على عادة عقدة النقص، وقد نشأت مشاعر الدونية بسبب اللوم المستمر من قبل والديهم أو أقاربهم في سن مبكرة. ومهما فعلوا، كان يُنظر إليهم على أنهم مخطئون. ومن ثم فقد طبعت عليهم مشاعر النقص. وأنهم ليسوا «جيدين بما فيه الكفاية»، «ليسوا أذكياء بما فيه الكفاية»، «لا يستحقون كل هذا العناء». وهكذا، فإن انعدام الثقة بالنفس قد تم تكريسها من قِبَل الكبار. مع ذلك، فهم ليسوا مفكرين سلبيين تمامًا، حيث يمكنهم رؤية الإيجابيات في الآخرين وبعض الجمال في العالم.

النمط الثالث: تقدير الذات لكن لوم الآخرين

هؤلاء البشر لديهم أفكار سلبية أكثر من أولئك في النمط الثاني. هو أو هي يرصد ما يفعله الآخرون بشكل يومي، يركز على غيره، ينظر إليهم بدونية وينتقدهم. يسهل عليهم إلقاء اللوم على شريك حياتهم وأطفالهم عندما لا تسير الأمور بشكل جيد. في نهاية الحياة، فإن هذا النوع من البشر ينتهي بهم المطاف وحيدين، وبدون أي أصدقاء. وإذا كان لديهم أصدقاء قلائل، فإن هؤلاء الأصدقاء في كثير من الأحيان، من النوع السلبي المماثل.

النمط الرابع: تقدير الذات وتقدير الآخرين

هذا النمط من البشر يحظون برؤية جميلة. من سن مبكرة يعلمهم آباؤهم أن تكون لديهم نظرة إيجابية للحياة.أولاً تم إعطاؤهم أشياء جيدة في الحياة. ثانياً، تم تعليمهم العيش مع الطبيعة، أن يحبوا البيئة والحيوانات. ثالثًا تم تعليمهم لتحديد ماهو جيد وما هو سيء. والأهم من ذلك هو كيف يتعاملون مع السلبية التي ترمي بها الحياة. رابعًا، يتم تعليمهم كيف يحلّون مشكلاتهم، دون اللجوء للعنف أو الإيذاء. أخيرًا، تم تعليمهم تقدير الناس من حولهم. لقد أعطاهم آباؤهم نموذجًا يحتذى به ويتبعونه. وبما أن دروس الحياة هذه كانت تُدّرس منذ سن مبكرة، فقد نشأ هذا النمط من البشر بأفكار إيجابية وسعيدة.

فيما يخص **أطفالنا**،

فإننا نستطيع **غرس الإيجابية**

فيهم بشكل تدريجي بعدد من الطرق،

بدءًا من مشاهدة الأفلام،

الاستماع للموسيقى،

ومن خلال اللعب...

اللوم أو التوبيخ ليست طريقة

جيدة لغرس **الأفكار الإيجابية...**

التعليم يجب أن يكون بنّاءً على نحو

إيجابي مع نمو الأطفال، وليس مُؤَسساً

على الغضب، أو إظهار عدم

التسامح والكره الشديد.

هذا الأمر مهم جدًا لأن **الكبار** يميلون

للقيام بأشياء بلاوعي وبصورة انفعالية،

وقبل أن يدركوا ما قاموا بفعله،

يمكن أن يكون ذلك متأخرًا جداً.



إذا بدأنا بحياة جيدة،

فإن حياتنا ستكون جيدة.

إذا أردنا أن نحظى بحياة أفضل، فيجب أن نفكر في كل شيء بطريقة إيجابية.

في إطار التفكير بإيجابية، تحدّث عن الأمور الإيجابية، وشدّد على الأمور الجيدة كل يوم،

وهذا سيوسّع نطاق الحياة الجيدة.


أيُ وجهٍ من هذه الوجوه هو وجهك كل صباح؟؟؟

”

أيهما سوف تفضّل التحدث معه...

شخص يبدو عليه أنه غيرراض،
أو شخص يبدو عليه أنه متوتر.

أو

ستفضّل عدم الحديث مع أي منهما؟؟؟

؟ ؟ ؟

(ثم فكّر...هل تميل إلى أن تبدو غيرراض أو متوترًا؟).

“

02

اعثر على أشياء جيدة لنفسك!

إذا قضيت حياتك العملية مستخدمًا عمليات التفكير العميق كل يوم، يجب أن تجهّز ذهنك ليوم عمل شاق من خلال القيام ببعض التأمل. مخطط كهرباء الدماغ يمكنه قياس عمل موجات الدماغ لدينا.

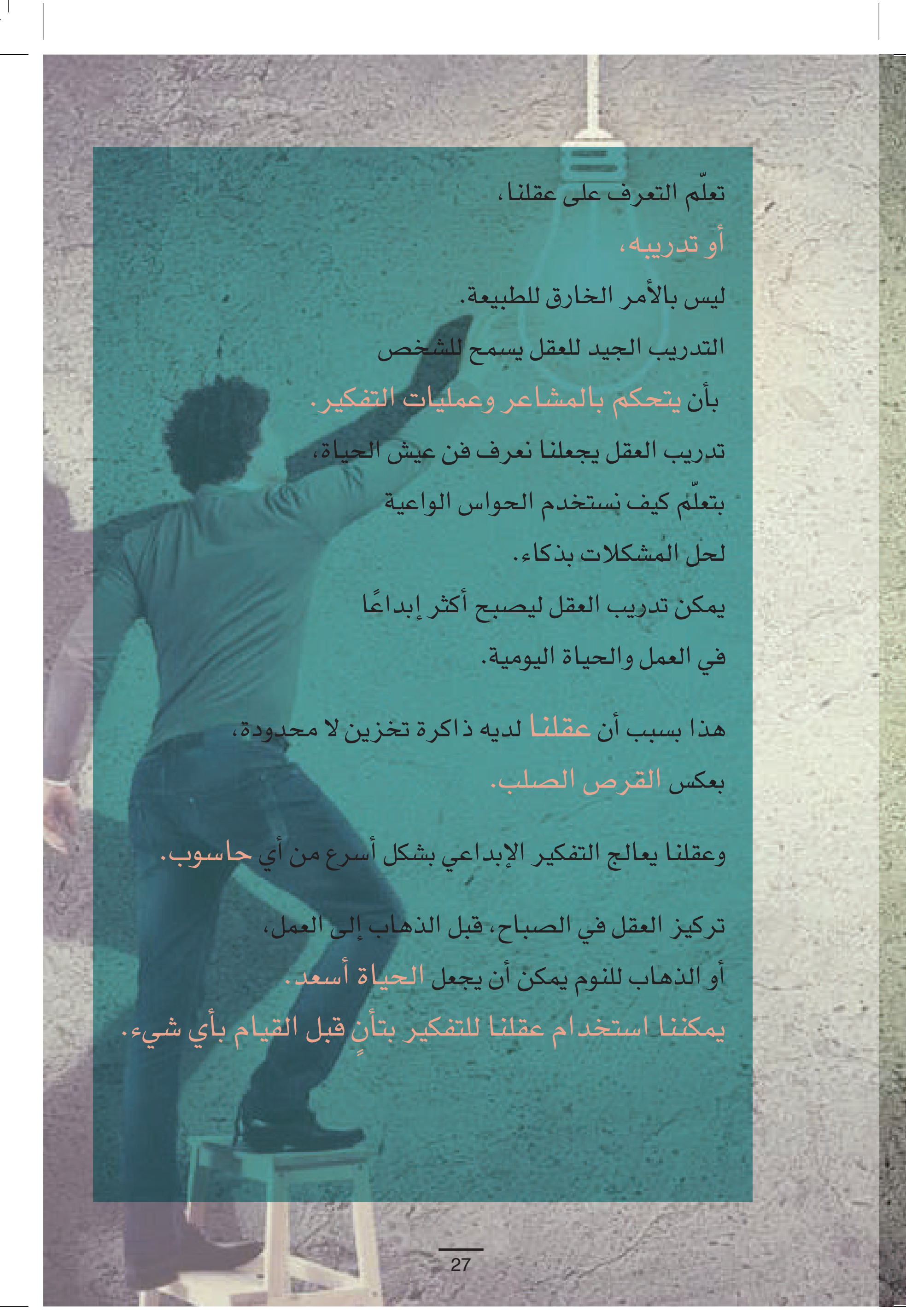
هناك أربعة أنواع من موجات الدماغ:

1. موجات بيتا بتردد 14 - 30 هرتز:
في مواقف التعلم+العمل+ الحياة اليومية (إذا كانت هناك اعتبارات أكثر خطورة، يمكن أن يرتفع التردد إلى أكثر من 30 هرتز).

2. موجات ألفا بتردد 8 - 13.9 هرتز:
في المواقف المتعلقة بالأطفال السعداء والبالغين ذوي العقول المدربة (في الحالة المريحة).

3. موجات ثيتا بتردد 4 - 7.9 هرتز:
في حالات النوم أو الاسترخاء العميق، العقول المدربة تدريبًا عاليًا، التركيز المسبق والتفكير الإيجابي لخلق الإبداع الفكري والعالي.

4. موجات دلتا بتردد 0.1 - 3.9 هرتز:
في حالات النوم العميق بدون أحلام، أو التأمل المتقدم على مستوى جانا (وهو أعلى مستوى للتركيز في التأمل).



تعلّم التعرف على عقلنا،

أو تدريبه،

ليس بالأمر الخارق للطبيعة.

التدريب الجيد للعقل يسمح للشخص

بأن يتحكم بالمشاعر وعمليات التفكير.

تدريب العقل يجعلنا نعرف فن عيش الحياة،

بتعلّم كيف نستخدم الحواس الواعية

لحل المشكلات بذكاء.

يمكن تدريب العقل ليصبح أكثر إبداعًا

في العمل والحياة اليومية.

هذا بسبب أن عقلنا لديه ذاكرة تخزين لا محدودة،

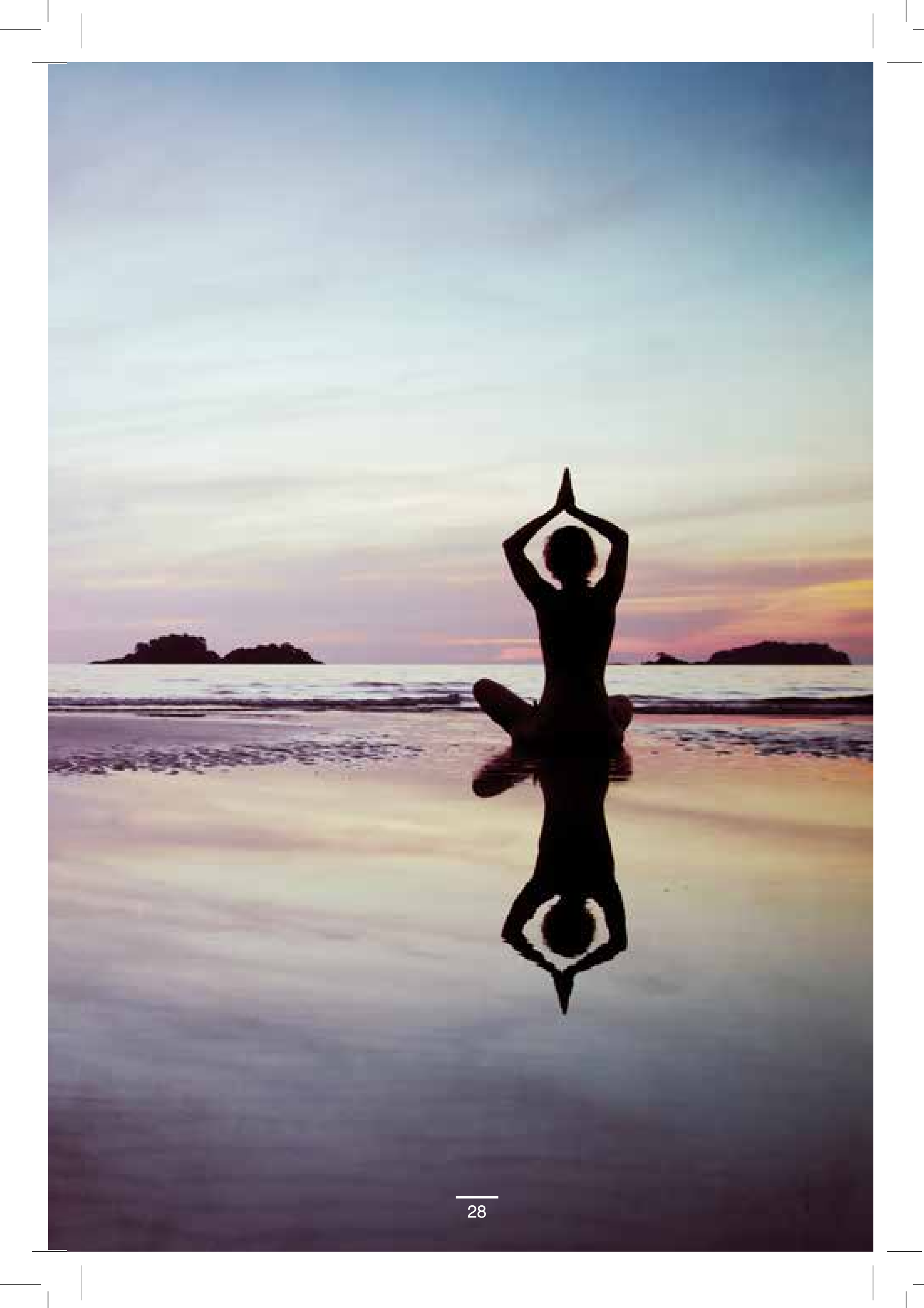
بعكس القرص الصلب.

وعقلنا يعالج التفكير الإبداعي بشكل أسرع من أي حاسوب.

تركيز العقل في الصباح، قبل الذهاب إلى العمل،

أو الذهاب للنوم يمكن أن يجعل الحياة أسعد.

يمكننا استخدام عقلنا للتفكير بتأنٍ قبل القيام بأي شيء.



”

البعض يتأمل بهدف الذهاب

إلى الجنة بعد الموت.

غير أن

أغلب المفكرين الإيجابيين يستهدفون

تطوير التركيز من أجل

إيجاد الوعي.

“

03

اعثر على أشياء جيدة لنفسك

عقولنا تعي وتدرك على أساس الحواس الخمس:
أعيننا - حاسة الرؤية.
آذاننا - حاسة السمع.
أنفنا - حاسة الشم.
لساننا - حاسة التذوق.
أيدينا وجلدنا - حاسة اللمس.

عندما نعي وندرك أي مؤثر من خلال الحواس الخمس، فإن هذه الخبرة تُسجّل في عقولنا.

وهذه الخبرات يمكن استدعاؤها كذكريات، وعندما نحتاج إليها. في بعض الأحيان قد لا نريد تلك الذكريات ولكنها تُظهر نفسها.

قد تكون الأغنية المفضلة لشخص ما هي حالة من الشجن، وعندما يستمع أو تستمع لتلك الأغنية، يشعر أو تشعر بالانكسار، وتتحرك مشاعره.

البعض يفضل اللحن المبهج في أغنيته المفضلة، ويشعرون بالبهجة عندما يستمعون إليها، ويرغبون بالرقص.
فلدى الأغنية القدرة على جعلهم سعداء.

بدايات التفكير الإيجابي

تبدأ بتسجيل

الأفكار الإيجابية،

إذا شعرنا بالأشياء السيئة كل صباح، فإن العقل ينتهي

بالامتلاء بالأفكار السلبية،

والتي تتسبب بحياة تعيسة في الغالب.

على غرار الكمبيوتر المتعطل بسبب فيروس،

فإن **العقل** البشري يمكن أن يتلوث بالأفكار السلبية.

وإذا استمررنا بسوء التصرف،

وإذا استمررنا بفعل الشيء الخاطئ.

فإن هذه السلبية تستديم السلوك السيء.

بالتالي، عندما تطرأ السلبية في حياتك، لايوجد شخص

لتلومه غير نفسك.



افترض أن

هناك شخصين يعيشان نمط الحياة نفسه،

لكنهما يقومان بأشياء معينة بطريقة مختلفة.

الشخص الأول يستيقظ في الصباح، ويشاهد فيلمًا مضحكًا،

ولاحقاً يستمع لأغنية مفرحة قبل أن يخلد للنوم.

الشخص الثاني يستيقظ في الصباح، ويستمع لأغان حزينة،

ولاحقًا يشاهد فيلمًا عنيفًا قبل أن يخلد للنوم.

هل حياة هذان الشخصين مختلفتان جداً؟

ليس بشكل حقيقي،
فأذواقهما وحدها مختلفة لدرجة معينة.

لكن الأشياء الجيدة تميل للحدوث للشخص الأول،
بينما الشخص الثاني سيكون أكثر عرضة

للتفكير السلبي
والتعاسة.



04

استهدف... ما تريده أنت!

إذا كان المرء جائعًا ودخل السوبرماركت، فإن النتيجة المحتملة هي أنه سوف يشتري الكثير من الطعام.

في مكان تتوفر فيه منتجات مغرية، مثل السوبرماركت، تأكد من أنك سوف تشتري ما تحتاجه بالإضافة إلى الكثير مما لا تحتاجه.

مع ذلك، إذا أعددت قائمة بما تريد،

فسوف تميل لشراء ما هو موجود في تلك القائمة.

نحن بحاجة إلى معرفة كيفية تسجيل الأشياء الضرورية التي نحتاج إلى القيام بها في الحياة اليومية.
والأشياء الأولى في قائمتنا هي الأكثر أهمية، تلك الأشياء الأكثر ارتباطًا بالمسؤولية والالتزام.

إذا لم نقم كل صباح بوضع أهداف لأنفسنا، مثل مهمات العمل التي نود إنجازها، الكتاب الذي نريد إنهاء قراءته،
فسوف نجد الكثير من الأشياء تتداخل وتشتتنا، ولهذا السبب في نهاية اليوم ندرك أننا لم نحقق أي شيء ملموس.

وبالتالي، فإن من المهم وضع أهداف صغيرة وواقعية لكل يوم، واستكمالها كما هو مخطط.



في بعض الأوقات، ننوي القيام بشيء ما،
ولا نستطيع إكماله؛ بسبب الحياة التي لها طريقة غريبة في طرح القضايا غير المخطط لها.
في مثل هذه الحالات، لا تقلق،
حاول مرة أخرى في الغد فقط!.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



إذا كان لدينا هدف واضح،
فإننا لن نضل الطريق.

في الصباح دون أهدافك
لكل يوم قبل أن تغادر المنزل،
وحاول أن تحققها!

«وجود أهداف معقولة يساعدك أيضًا في تجنب التفكير السلبي والتأثيرات السيئة، أليس ذلك صحيحًا؟»

05

تناول طعام الإفطار كل يوم

الأطفال الصغار الذين تتراوح أعمارهم بين سنة - ثلاث سنوات يحتاجون 1200 سعرة حرارية يومياً.
الأطفال الصغار الذين تتراوح أعمارهم بين أربع - ست سنوات يحتاجون 1450 سعرة حرارية يومياً.
الأطفال الصغار الذين تتراوح أعمارهم بين سبع - تسع سنوات يحتاجون 1600 سعرة حرارية يومياً.
الاولاد في عمر 10 - 12 سنة يحتاجون 1850 سعرة حرارية يومياً.
الأولاد في عمر 13 - 15 سنة يحتاجون 2300 سعرة حرارية يومياً.
الأولاد في عمر 16 - 19 يحتاجون 2400 سعرة حرارية يومياً.
البنات في عمر 10 - 12 سنة يحتجن 1700 سعرة حرارية يومياً.
البنات في عمر 13 - 15 سنة يحتجن 2000 سعرة حرارية يومياً.
البنات في عمر 16 - 19 يحتجن 1850 سعرة حرارية يومياً.

ينبغي للمرء دائماً أن يبدأ يومه بوجبة الفطور.
وذلك لأن دماغنا يعمل بكفاءة أكبر عندما تكون لديه طاقة الوقود لإطعامه.
كل كتب الطب تقريباً توصي الناس بتناول وجبة الفطور؛ لأن جسم الإنسان يحتاج للوقود ليعمل بصورة صحيحة، والعقل لا يختلف في ذلك.

يحتاج جسمنا أيضًا وقتًا لإعادة الشحن
واستعادة الطاقة المفقودة، تمامًا كالبطارية.

أفضل الطرق لإعادة شحن
مستويات طاقة الجسم كالتالي:
أولا: النوم لمدة 6 – 8 ساعات على الأقل في الليل.
ثانياً: تناول الطعام المغذي الذي يغطي المجموعات
الغذائية الخمس عبر الوجبات الثلاث اليومية.
ثالثاً: شرب كمية كبيرة من الماء.
رابعاً: إيجاد طرق بناءة لتدريب الحواس الخمس كلها.

هذا سهل وعملي للغاية.
وتذكّر،
الحياة الصحية هي حياة سعيدة.

«وجبتك تبتسم لك دائمًا»!!!

يجب علينا أن ندرس بجد ونعمل بجد لنواصل المسيرة في الحياة، ولنتمكن من فعل ذلك، فإن أجسادنا تتطلب طاقة كافية لتعمل بأقصى قدر من الكفاءة.

هذا يجب أن يشمل البروتين لتقوية الدماغ أيضًا.»



06

اجعل كل من حولك...يضحكون!

هناك أشخاص لديهم موهبة جعل أصدقائهم يضحكون.
إنها طريقة أخرى لتكون ساحرًا ولنستقطب الانتباه الإيجابي.

ولكن أولئك الذين يسيرون في الشوارع ممن لديهم عقل غير عادي، فإنهم يميلون إلى مضايقة شخص ما مالا يقل عن ثلاث مرات في اليوم.

جعل شخص ما سعيدًا
يُعتبر وسيلة خلّاقة وطريقة مغذية
لتدريب العقل.
كما أنها طريقة طبيعية لتجنب الأفكار السلبية.

نشر الفكاهة و البهجة يوجد بيئة سعيدة ويؤدي في نهاية المطاف إلى المزيد من الإيجابية في الحياة.

الطريقة التي تستخدم بها عقلك لتوليد شيء إبداعي
تتضمن العديد من الطرق التي من الممكن أن تجعل زملاءك يضحكون.
هذا الإبداع الإيجابي
موقف = فوز + فوز + فوز.



الفوز الأول هو أنك تمرّن عقلك من خلال التفكير في شيء جديد ومثير، لتخبر أصدقاءك أو زملاءك به. عملية التفكير في حد ذاتها وسيلة رائعة للحد من التوتر.



الفوز الثاني هو أنك حين تفكر بهذه الطريقة تعزز مهارات صنع العلاقة. أولئك الذين يجعلون المحادثات مرحة يميلون لجذب المزيد من الانتباه، ويشجعون المزيد من الناس على أن ينضموا لهم.



الفوز الثالث هو أنك تساعد الآخرين على أن يكونوا سعداء. سواء كان ذلك أحد أفراد الأسرة، صديق أو زميل عمل، وسيقدرون أنك جعلت يومهم أكثر إشراقًا ولو قليلاً. هذه اللحظات ممتعة وتشجع (عامل الشعور الجيد) لدى كل شخص منكم.

احتياطات عند إلقاء نكتة



1. لا تلقِ النكتة عندما يُحضر النادل أو النادلة طعامك وشرابك، لأنه إذا ما ضحك فإن اللعاب قد يطير بزاوية 45 درجة، وأنت لا تريد لعابهم في طعامك، أليس كذلك؟

2. لا تلقِ النكات في أوقات غير مناسبة، مثل العزاء، فقد يُساء فهم النكتة، وتتحول إلى قصة محزنة بالنسبة لك.

3. لا تقل نكتة لصديقك بينما أنتما في المصعد مع غرباء، لأن الغرباء قد يرغبون في الضحك أيضًا، لكنهم يشعرون أنهم غير قادرين على التعبير عن مشاعرهم.

4. لا تقل نكتة سلبية، سواء عن زوجة أو زوج، أمام الناس. المستمعون الآخرون يسيئون تفسير المعنى الذي تقصده.

5. لا تقل نكتة وأنت في دورة المياه، لأنك عندما تضحك قد تزعج الآخرين.

تعليمات لإلقاء نكتة



1. اجعل ملامحك توحي بالمرح عندما تقول النكتة. إذا كنت تبدو جديًا، قد لا يدرك الجمهور أنك تلقي قصة مضحكة، ويمكن أن يُساء تفسير المعنى الذي تود إيصاله.

2. النميمة عن والدي زوجك / زوجتك مسموح لك بها لأنك لا تستطيع قولها في البيت. إذا لم تشاركها مع الآخرين، فقد تشعر بطريقة أو بأخرى بالإحباط.

3. يجب أولاً أن تجرب إلقاء النكتة أمام أناس تعلم أنهم يستمتعون بالضحك. إذا بدأت مع من لا يستمتعون بالنكت، فربما تفقد ثقتك بالنفس، إذا فشلت في إضحاكهم.

4. العرف الاجتماعي يفرض ضوابط صارمة على إلقاء النكت الخارجة، فاحرص على مراعاته.

5. لا بأس من أن تضحك على نكتك، في نهاية المطاف، وجدت أنها مضحكة بما فيه الكفاية لتستحق روايتها، أليس كذلك؟ و لا تفسر نكتة بعد أن تقولها. (إمض قدمًا فحسب، واسمح للجمهور باستنتاج ما كنت ترمي إليه).

العالم والأشجار والجداول
والجبال والحيوانات ومخلوقات
البحر والفواكه والخضروات.

وخلق الإنسان، وعهد إليه بالسعي
في مناكب الأرض.

”

وبالتالي،

متى شعرت أنك متعب أو مرهق، أو مكتئب،

أو محبط أو منهار،

فتذكّر دائمًا أنه

يجب عليك التوقف والاستراحة لمدة

يوم في الأسبوع، لتتخلص من الضغط،

وتعيد شحن بطاريتك.

“

07

لا تبد اهتمامًا بمن يطعن بالظهر ولا للشائعات!

81 ٪ من القصص السيئة مُؤكدٌ انتشارها،
بينما 13 ٪ من القصص الجيدة تنتشر.

يميل الناس لسماع أخبار الآخرين السيئة.
كما أننا نحب نقل الأخبار السلبية المرتبطة بالآخرين.

وينطبق ذلك بشكل خاص على الطبقات متواضعة التعليم، لأنه يعطيهم إحساسًا بأنهم أفضل من غيرهم.

الابتهاج بمصيبة الآخرين يمنحنا شعوراً وهمياً بالسعادة المؤقتة. ولكن على المدى الطويل فإن مثل هذه الطريقة في التفكير تصبح عادة سامة، وتنعكس بشكل سيء على الشخصية.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

هناك قانون للطبيعة

يسمى قانون الجذب وهو قانون قوي.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

يفيد هذا القانون بشكل أساسي بأن أفكارنا

مثل المغناطيس،

وهكذا إن فكرنا بإيجابية،

فسنجذب الأمور الإيجابية في حياتنا.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

والعكس صحيح، إذا فكرنا بسلبية، فسنجذب

الأمور السيئة أو الحظ السيئ لحياتنا.

بالتالي، لا تغتب أحداً!

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

إذا فكرت بشخص ما بهذه الطريقة السلبية

فإن سوء الطالع قد يحل بساحتك فيما يَسُّر

أيضاً.



«الوقت الجيد
هو وقت النوم».

”

لا تكن شخصاً
سريع التصديق،

خاصة عند الاستماع إلى قضايا
ذات طبيعة سلبية أو مثيرة للجدل.

إذا حاول شخص ما إشراكك
في حديث ذو طبيعة افترائية،
فأخبره بأنك غير مهتم

أو
(تظاهر بالنعاس).

“

08

شاهد العالم...
كما ينبغي أن يُشاهد.

إذا أردت أن تعلم طفلك السباحة، فلا تخف من أن يبتلع القليل من الماء، خلال عملية التعلم!

إذا أردت أن تعلم طفلك المشي، فلا تخف من أن يقع، ويخدش ركبته!

إذا أردت أن تعلم طفلك لعب كرة القدم، فلا تخف إذا ضُرب بالكرة.!

إذا أردت أن تعلم طفلك الذهاب إلى المدرسة،
فلا تخف من أن يتشاجر مع زملائه في الفصل!

إذا أردت أن تعلّم طفلك أن يكون جيدًا في عمله،

فلا تخف من أنه أو انها قد يرهق نفسه في العمل بعض الأحيان!

هذا ما تبدو عليه الحياة.

الحياة مليئة بالتقلبات،

السعادة، الحزن، الوحدة والحب.

عَيشُ الحياة بشكل صحيح هو أمر يتعلق بتحقيق التوازن.
يشبه تماماً إبداع
صورة مليئة بألوان مختلفة، وكلها تساهم في جمال اللوحة.

لتحضير طبق شهي، نستخدم مزيج من النكهات المختلفة، الحامض، الحلو، المالح، الحار وهلم جرا.

إن سر النجاح هو الحصول على المكونات والتوابل وخلطها للوصول لنسبة مثالية.

إذا كان لدينا سلوك إيجابي نحو عيش الحياة، فسوف نحظى بوجهة نظر سعيدة ومتوازنة.

ونحن قد لا نكون أكثر ثراء أو أفضل من ذي قبل ولكن أفكارنا في وئام وهذا يساعدنا على رؤية عالم أكثر جمالاً من الوضع القديم ذاته الذي كنا فيه على الدوام.

لم يتغير العالم ولا الحياة
ولكن عندما نراه من
زاوية مختلفة، مع موقف
مختلف، يمكن للعالم أن
يكون مكاناً أكثر جمالا.


أفضل لحظة هي
اليوم الذي نعطي فيه أشياء
مميزة لمن نحب.

درس
حي



الحياة دائماً تعلمنا دورساً.

ضع كل الخبرات الجيدة في صندوق جميل،

وعد إليها كلما اشتقت لها!

تخلص من كل الذكريات السيئة!

09

استمر بالابتسام والضحك

يجب علينا أن نحاول الابتسام في كل موقف.

هذا الأمر قد يبدو صعباً بالنسبة للشخص النحيف، لأنه يميل للاعتقاد بأن الأطفال البدناء هم الأكثر مرحاً.

فهم يضحكون بسهولة.
يأكلون وينامون بشكل جيد، ودائماً سعداء.
وخدودهم المكتنزة تزيدهم جاذبية.

تذكر أن ابتسامة واحدة قد تمدد عمرك بدقيقتين، وضحكة واحدة تمدد عمرك خمس دقائق أخرى.

ليست هناك أضرار للابتسامة.
إن إظهار السعادة والضحك يساعد على جعل العالم مكانا أفضل يوماً بعد يوم.



بالنسبة لبعض البشر، فإن **الابتسامة شيء يصعب** القيام بها.

ربما يكون ذلك بسبب التوتر، الذي يشجعهم على إظهار وجوههم متوترة.

بعض البشر يفقدون مظهرهم الحسن مبكرًا؛ بسبب عبوسهم الدائم.

لم يتمكن العلماء بعد من اكتشاف
سبب تدهور مظهر بعض البشر
بشكل أسرع من غيرهم.

تقول الأسطورة

إن هناك

كرة حمراء

سميت بـ(كرة السعادة)

والتي تحقق

السرور لمن يجدها.

في البداية

تم اخفاء هذه الكرة في **جبل**.

لكن الإنسان استطاع أن يجدها.

أُخفيت الكرة مرة أخرى في **أعماق البحر**،

ومرة أخرى استطاع الانسان الوصول إليها.

أخيراً

خُبئت كرة السعادة **في قلوب البشر**،

ومنذ ذلك الوقت لم يستطع الملايين من البشر إيجاد **السعادة**.

«هذه الأسطورة نُقلت عن شخص ما، منذ زمن بعيد، ولكن لا يوجد دليل على نشأتها أو من أين ظهرت. على كل حال، دعني أنا المؤلف أستخدم هذا المثال لأساعدك في العثور على السعادة في الحياة بسهولة. شكرًا لك»


الطفل لا يحتاج أبداً درساً
حول كيف يبتسم،
لكن العديد من الكبار يحتاجون درسًا.

”

ابتسم!

ابتسم كل يوم!

الأطفال يبتسمون

ويضحكون بسهولة،

لكن

بعد أن يكبروا لماذا يُصبح

من الصعب عليهم أن يبتسموا

؟؟؟

“

10

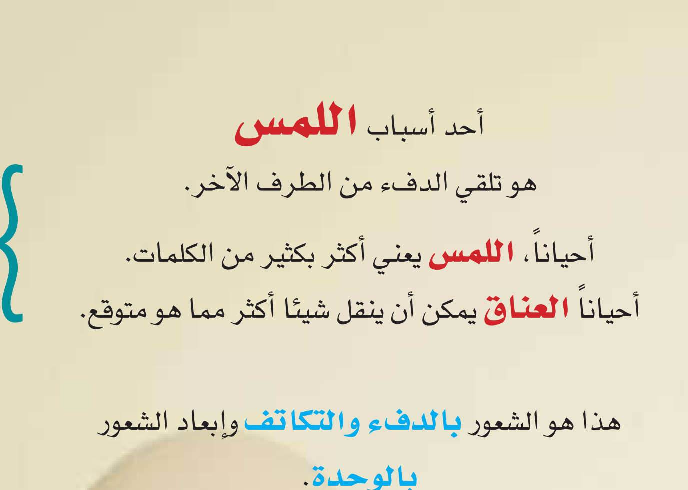
عانق + أحب + المس

الغربيون يحيون بعضهم البعض باللمس.

يبادرون بالمصافحة، بالعناق وتقبيل الوجنات وتقبيل أيدي السيدات.

هذه هي العادات والتقاليد التي تعزز التواصل الجسدي، لأن اللمس يمكن الاحساس به من خلال أعصاب الجلد،

تذكر أن تلك إحدى الحواس الخمس.
المعلومات المستمدة من اللمس ترسل إلى المخ، وما جرى معايشته يخزّن.



أحد أسباب **اللمس**

هو تلقي الدفء من الطرف الآخر.

أحياناً، **اللمس** يعني أكثر بكثير من الكلمات.

أحياناً **العناق** يمكن أن ينقل شيئاً أكثر مما هو متوقع.

هذا هو الشعور **بالدفء والتكاتف** وإبعاد الشعور **بالوحدة**.

كيف يمكننا إذن أن **نقترب من** شخص ما؟



في بعض العائلات لايلمس أفراد العائلة بعضهم البعض على الإطلاق.
الوالدان لا يعانقان أطفالهما أبداً.

والكثير من الأطفال يكبرون بدون معايشة مثل هذا الشعور بالقرب.
هل يؤثر ذلك عليهم في مرحلة لاحقة من حياتهم؟

الدفء الناتج من اللمس بالتأكيد يوجِد علاقات أوثق.

في العائلات التي يعد فيها التواصل الجسدي هو العرف السائد، فإن الأطفال يتحدثون بانفتاح أكبر مع والديهم.

ويشعرون بأنهم أكثر قرباً ويصبحون أكثر قبولاً.

عندما يصبح الأطفال أصدقاء لآبائهم، فإن حاجتهم للعثور على اهتمام من خارج العائلة يقلّ.
فهم أكثر انفتاحا لمناقشة مشاعرهم مع آبائهم.
عندما يواجهون مشكلة، يعرفون أنه يمكن استشارة أحد الوالدين المحبين للحصول على المشورة.

في الحقيقة

ليس الأطفال وحدهم هم الذين يحتاجون لهذا الدفء.

الكبار أيضًا يستفيدون من مثل هذا التقارب.



يمكننا أن نبدأ عملية الترابط

هذه بمعانقة أطفالنا كل صباح قبل مغادرة المنزل وكل

مساء لدى العودة من العمل.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

عانقوا بعضكم البعض كل يوم

وتذكروا أنكم لم تكبروا أبدًا على العناق!

مثل هذا الدفء يجب أن يكون موجودًا من جيل لجيل

داخل العائلة الواحدة.



عناق طفلك لايكلفك شيئًا.

عناق أمك لايكلفك شيئًا.

عناق والديك متاح، ولا يتطلب مقابلاً.

ومن المؤكد أن معظم الطرق الأخرى لإيجاد السعادة تكلف أكثر من ذلك بكثير.

أخبر أحباءك أنك تحبهم!

أمسك بأيديهم، وعانقهم مرارًا وتكرارًا!

إذا لم تفعل ذلك، فإنك ستصبح صدفة فارغة!



لا يكلف شيئأ أن تعانق شخصًا.

«أظهر حبك،

وعبّر

عن مشاعرك!».


أن تحب...
دون أن تظهر مشاعرك، فرصة
مهدرة، ستندم عليها طوال حياتك.

11

لا تكن جادًا أكثر مما ينبغي!

ماهي أفضل طريقة للإمساك بالقرد السارق؟

1) انصب فخًا، عبارة عن حبل في طرفه أنشوطة، ومعه طعام للقرد على الأرض ليدوسه، وعندما يفعل ذلك، اجذب الحبل، وأمسكه.

2) استخدم بندقية صيد لإطلاق النارعلى القرد، أو إخافته بإطلاق النار في الهواء.

3) استخدم قفصًا حديديًا، واترك الباب مفتوحًا، إغراء القرد بوضع الطعام داخل القفص، وحين يدخل القرد للقفص لأخذ الطعام، سيقفل الباب عليه.

في الواقع، كل الطرق الثلاث خاطئة. قد تكون فعَّالة في الإمساك بالقرد، ولكنها في النهاية ليست أفضل طريقة.

في المثال الأول، قد يكون القرد سريعًا جدًا، ويهرب بالطعام المجاني.

في المثال الثاني، استخدام بندقية صيد قد يكون أمرًا خطيرًا. إنه ليس فخًا، ولكن استخدام البندقية على أي حال، والضجيج الصادر منها قد يخيف القرد ويهرب بعيدًا، ولكنه يمكن أن يعود دائما.

في المثال الثالث، من الممكن أن يكون فعّالا مرة واحدة فقط، لأن القرد ذكي جدا. إذا وقع أحد القردة في الفخ، فإن بقية القرود تنقل رسالة تنبيه لرفاقها لتحذيرها بعدم العودة أبداً.

إن خبير الحيوان المتمرس سيخبرك بأنه:

1. إذا أردت أن تمسك بالقرد، فيجب ان تفهم سلوكه.
2. باب المشكلة لن يُفتح إلا بالمفتاح المناسب.
3. إذا أردت أن تحل المشكلة، يجب أن تكون أذكى من القرد.

أسهل طريقة للإمساك بالقرد السارق هي:

1. جرة من النحاس ضيقة العنق أو إناء ذو فتحة صغيرة.
2. ضع موزة داخل الجرة أو الإناء!
3. ضع الفخ في المكان الذي تقوم القردة بالسرقة منه!

عندما يحاول القرد سرقة الموز، سيهرب ممسكًا بالشيء المسروق بشدة. لن ينكسر الإناء، ولكن ثقله سيبطئ من سرعة القرد.

ولأن القرد يبقى قردًا، فإنه لن يتخلى عن الطعام بسهولة. ولن يترك الموزة. وهكذا، سيصبح لصًا بطيء الحركة، لا يستطيع تسلق الشجرة، وبالتالي يصبح الإمساك به سهلاً.

إذا كنا أذكى من المشكلة،
فإننا نستطيع حلها بسهولة.

أحيانًا، علينا أن نتعلم **التخلي عن الأشياء.**

عندما تثقل **مشكلة ما خطيرة** كاهلنا،

فإننا نتمهل من خلال حملها في كل مكان.

تماماً مثل القرد الذي يمسك بإحكام بطعامه المفضل،

فإننا محاصرون من قبل الحياة.

وهكذا فإن فخ المال

يبقينا في صراع لأننا نريد المزيد.

ولا نفكّر في ما هو «**كاف**»، و «**ما هو معقول**».

وبالمثل فإن فخ الشهرة والنجومية

يبقينا نحتفل كل ليلة، تحسبًا لوجود مصوري المشاهير، لأننا لا نريد تفويت الفرصة للظهور على صفحات المجلات بجانب مشاهير آخرين، أليس كذلك؟

فخ مطاردة الربح

يحرم كثيراً من الناس من النوم ويدفعهم إلى تجاهل الأشياء الهامة في الحياة، مثل العائلة والأصدقاء.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

فخ النجاح يجعل

الكثير من الناس يتبعون الناجحين،

ومع ذلك فإن الأتباع ليست لديهم فكرة عن كيفية هندسة نجاحهم.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

إذا تصرفنا مثل **القرد** اللص،

نتشبث بكل شيء ونرفض تركه، سوف نُحاصر بسهولة.

إذا تركنا ما ليس لنا،

وعشنا حياة عادية في حدود إمكانياتنا، فسنكون سعداء.

لا نحصل على شيء مجانًا في هذه الدنيا.

الإغراءات متعددة،

ليس فقط **الموز** بل **الذهب**، **الأسهم**، **الشهرة**، إلخ.

الموز يُستخدم لجذب **القرد** للفخ.

الذهب يُستخدم لجذب الشخص **المادي** للفخ.

الأسهم تُستخدم لجذب **الجَشَّع** للفخ.

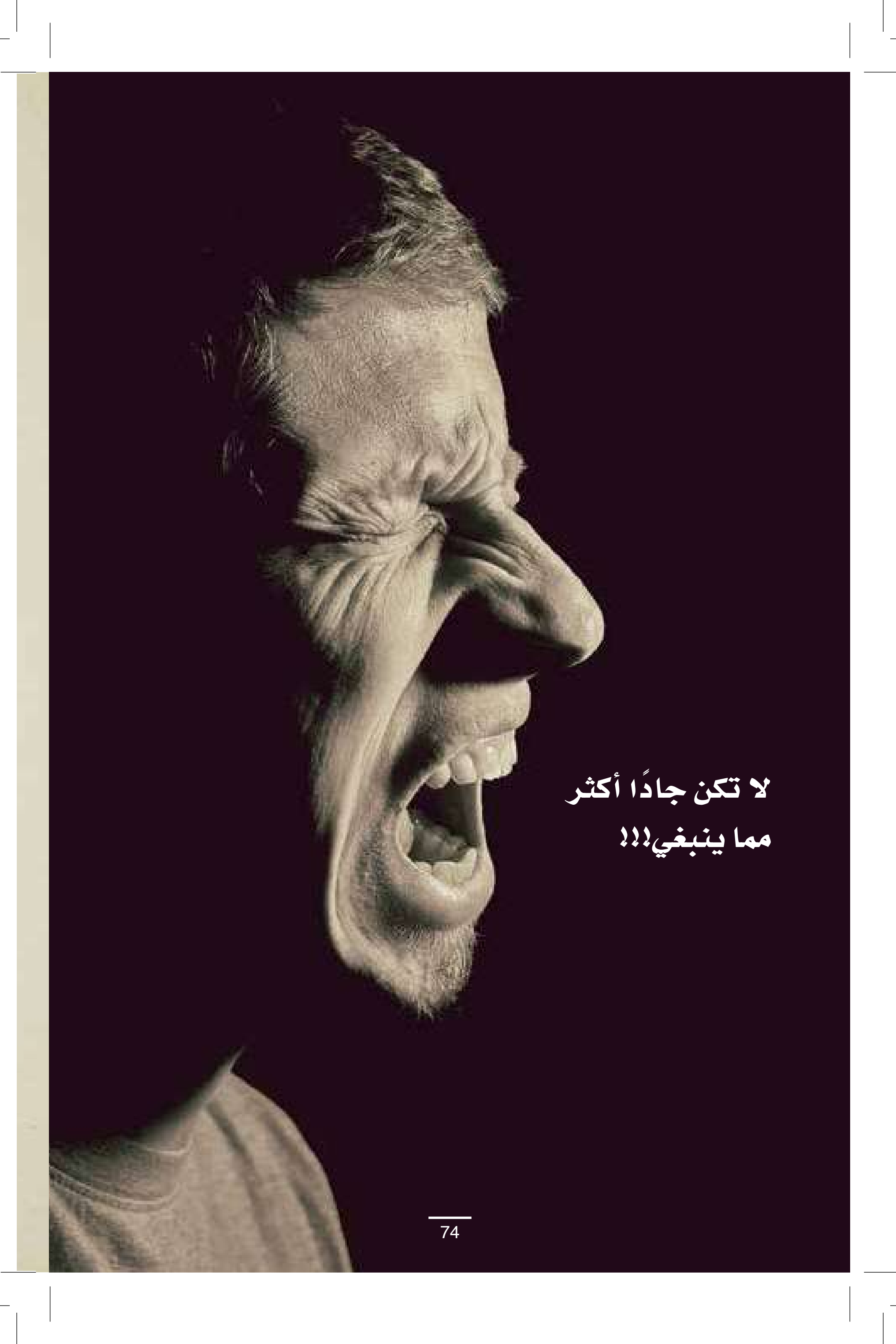
الشهرة تُستخدم لجذب **الطموحين** للفخ.

إذا أردت أن **تتحرر** من الكثير من المشكلات، **فاتركها** فقط.

لا تكن مثل القرد تريد الحصول على كل شيء أثناء محاولة الهرب!

وثق بأن الآخرون سيعرفون

أنك محاصر!


لا تكن جادًا أكثر
مما ينبغي!!!

«لا تتخم عقلك بالمشكلات المعقدة،

لأن العقل يتعامل مع قدر معين من الأمور فحسب!»

أعطه الكثير ليتعامل معه، و مثل الحاسوب يمكن أن يتجمد.

حاول أن تجعل عقلك و جسدك سعيدين.

حاول أن تجعل مظهرك الخارجي

أصغر بعشر سنوات من عمرك الفعلي.

لكن لا تحاول التصرف كالشباب

من أجل المغازلة مع من هم أصغر سنًا.

فأنت لا تود الظهور بمظهر «الرجل العجوز المتصابي».

12

أحب... أحب... أحب!

أنت لست مضطرًا لأن تكون فاتنًا،
لتحب الأطفال والحيوانات.

الحب يجعلنا سعداء!
أحب الحيوانات البرية!
أحب النباتات!
أحب القطط!
أحب زملاءك!
أحب البيئة!
أحب عالمك!
أحب القراءة!
أحب زملاء المدرسة!
أحب الغرباء!
أحب عدوك!



يشكّل خروجاً على العرف،

سرقة شيء من أحدهم،
سرقة الحيوان الأليف
الخاص بشخص آخر.



”

قصة الحب

هي دائمًا قصة كلاسيكية

“

13

لا تقارن نفسك بالآخرين!



لكل منا حياة قيّمة،

وكل شخص له طريقه الخاص ليمشي فيه.

وبالتالي لا تقلق بشأن من قد يكون أفضل أو أسوأ منك!

لا تضيّع وقتك في التفكير في من قد يكون أغنى أو أفقر منك!

لا تقلق بشأن من والده لديه نفوذ أو من هي العائلة المرموقة!

لأن مقارنة الحياة بتلك الطريقة ستؤدي لمشاعر سلبية فقط.

بالطبع، هؤلاء الذين ينظرون إلى الحياة من
منظور سلبي لا يشعرون بالسعادة.

★★★★★★★★★★★★★★★★

إنهم يقارنون حياتهم بأولئك الذين هم أقل منهم
في المستوى الاجتماعي، لكي يشعروا بأنهم أكثر
حظاً، و «أسعد».

★★★★★★★★★★★★★★★★

غير أن هؤلاء عندما يقابلون من هم أذكى
وأغنى منهم، لا يستطيعون إلا أن يقارنوا أنفسهم
بالقادمين الجدد،

ومثل هذه المقارنات تنتهي بشعورهم بالنقص
والتعاسة!



لماذا يحب بعض الناس مقارنة أنفسهم بغيرهم؟؟



«كلنا نملك نقاطنا الجيدة»

انظر للأمور الجيدة في أصدقائك
فقط وسوف تكون سعيدًا!



14

اعتنِ جيداً بقلبك!

إذا كانت قلوبنا تدق 60 مرة في الدقيقة.
فإنها في الساعة الواحدة، تدق 3600 مرة.
في اليوم الواحد، تدق 86400 مرة.
في الشهر الواحد، تدق 259200 مرة.
في السنة الواحدة، قلوبنا تدق 31536000 مرة.

عندما نصل لعمر 30 عاماً، فإن قلوبنا تكون قد دقت 946080000 مرة

إذا عشنا لعمر 80 عاماً، فستكون دقات قلوبنا وصلت ل 2522880000 مرة.

ومن هنا فإنك يجب أن تعتني بقلبك!
أولئك الذين يجدون صعوبة في الحب يمكن أن تكون قلوبهم قاسية مثل الحجر.
وبالعكس فإن الذين يحبون يتحررون من خطر جرح قلوبهم في كثير من الأحيان.
حاول أن تكون شخصًا ذا قلب حساس.

هناك عالمان،

العالم الخارجي و العالم الداخلي.

العالم الخارجي

هو مانراه عندما نفتح أعيننا وننظر حولنا. إنه عالم

مليء بالملهيات والأشياء المغرية.

إنه غالبًا ما يبقينا بعيدين عما نحن عليه حقا.

العالم الداخلي

هو العالم داخل عقولنا.

العالم الذي نراه من خلال عقولنا.

العالم الذي نراه حين نغلق أعيننا، العالم الهادئ الذي

يسمح لنا بالنظر إلى قلوبنا.

القلب الذي ظل ينبض طوال حياتنا.

القلب الذي يجعلنا أقوى.

القلب الذي لم يستسلم مهما واجهنا من عقبات.

تأكد من قول شكرًا لقلبك!!!

فقد جعلك سعيدا وقويا حتى الوقت الحاضر.


أحبك

ضع قلبك في صندوق
واهتم به!



حجم القلب يساوي قبضة اليد

ويقع يسار وسط الصدر،

استخدمه جيداً!

استخدمه

لتحب عائلتك أكثر،

لتحب اصدقاءك أكثر،

لتحب نفسك أكثر!

15

تحديات سهلة وحياة ممتعة

نحن غالبا ما نشعر بأننا نواجه تحديات،
وأحيانا هذه التحديات
تكون صعبة للغاية في الحياة.

ومع ذلك فإننا ننتصر.
نواصل النضال ونتعلم دروس الحياة.

حياتنا هي سلسلة من القصص التي نمررها للأجيال
المقبلة، على أمل أن خبراتنا سوف تساعدهم خلال
التحديات الصعبة التي سيواجهونها.

ما جعلنا أقوى بالأمس يجعلهم
اليوم أقوياء.

دروس الحياة تنطبق على الجميع.

وهي تعلمنا ماهو صحيح وماهو خطأ.

تعلمنا أن نواصل العمل وألا نكون محبطين.

إذا أخذنا جميع الايجابيات في هذه التجربة الحياتية وطبقناها على طريقة أفضل للعيش، فإننا نصل إلى **المعنى الحقيقي** لمصطلح.



«التفكير الإيجابي»



يمكننا ضبط الوقت،

لكننا لا نستطيع استرجاعه أبداً.



لا يمكننا
تغيير
شيء
حدث في **الماضي**،
لكننا نستطيع
تغيير المستقبل.

16

التجاوز والماضي

كان هناك طبيب شاب يبلغ من العمر 35 عاماً، في يوم من الأيام، قام بإجراء فحص لوالدته، ووجد أن هناك خطبًا ما في معدتها.

هرع الطبيب إلى الفريق الجراحي في المستشفى، لإجراء جراحة فورية لوالدته.
اكتشف الفريق الجراحي أن هناك جسماً غريباً وصلباً في رحم والدة الطبيب.

بعد الفحص الدقيق، توصلوا لنتيجة مفادها ان الجسم الصلب كان عبارة عن بقايا جسم طفل والذي قال الجراحون إنه في عمر الطبيب نفسه.

الحقيقة هي أن ذلك الجسم الموجود في بطن أمه هو توأمه، لكنهما لم يولدا معاً.

لاحقاً، ذاك المساء

كان الطبيب الشاب واقفاً يشاهد غروب الشمس.

كان يفكر

كم كان محظوظًا

كونه وُلد، وأنه قادر على مشاهدة هذا العالم،

وأنه لم يمت في رحم أمه.

لقد أدرك كم هو محظوظ لأنه على قيد الحياة،

كان محظوظًا لأنه يستطيع رؤية السماء المشرقة،

كان محظوظًا لرؤية السماء في الليل،

كان محظوظًا لرؤية المطر، العاصفة الرعدية والبرق،

كان محظوظاً لأنه يستطيع التجول،

كان محظوظاً لأنه يحظى بالعديد من الأصدقاء،

كان محظوظًا لأنه يضحك عندما يكون سعيداً،

كان محظوظًا لأنه يستمتع بالحياة مع رفاق المدرسة،

كان محظوظًا لأنه يتحدث مع زملائه،

كان محظوظًا لحصوله على الوظيفة التي طالما أرادها،

كان محظوظًا لقدرته على احتضان والده ووالدته،

كان محظوظاً لأنه يقابل حبيبته.

وفكّر...

كم كان محظوظا بحياته، حتى الآن!



في الوقت المناسب،

في الوقت المحدد،

وقت العرض،

وقت عادي،

وقت الذروة،

وقت جيد،

وقت سيء،

الوقت المناسب.

دعونا نفكر

إذا كنا نتنافس على السعادة،

فهل سوف نحصل على الكثير من الفوائد في الحياة؟

أولئك الذين **يقدرون أهمية الوقت**

لن يدعوه ينقضي دون القيام بأي شيء.

هو/هي سيقضي

وقته الثمين في جعل حياته



«سعيدة،

هادئة

و مسترخية».

”

17

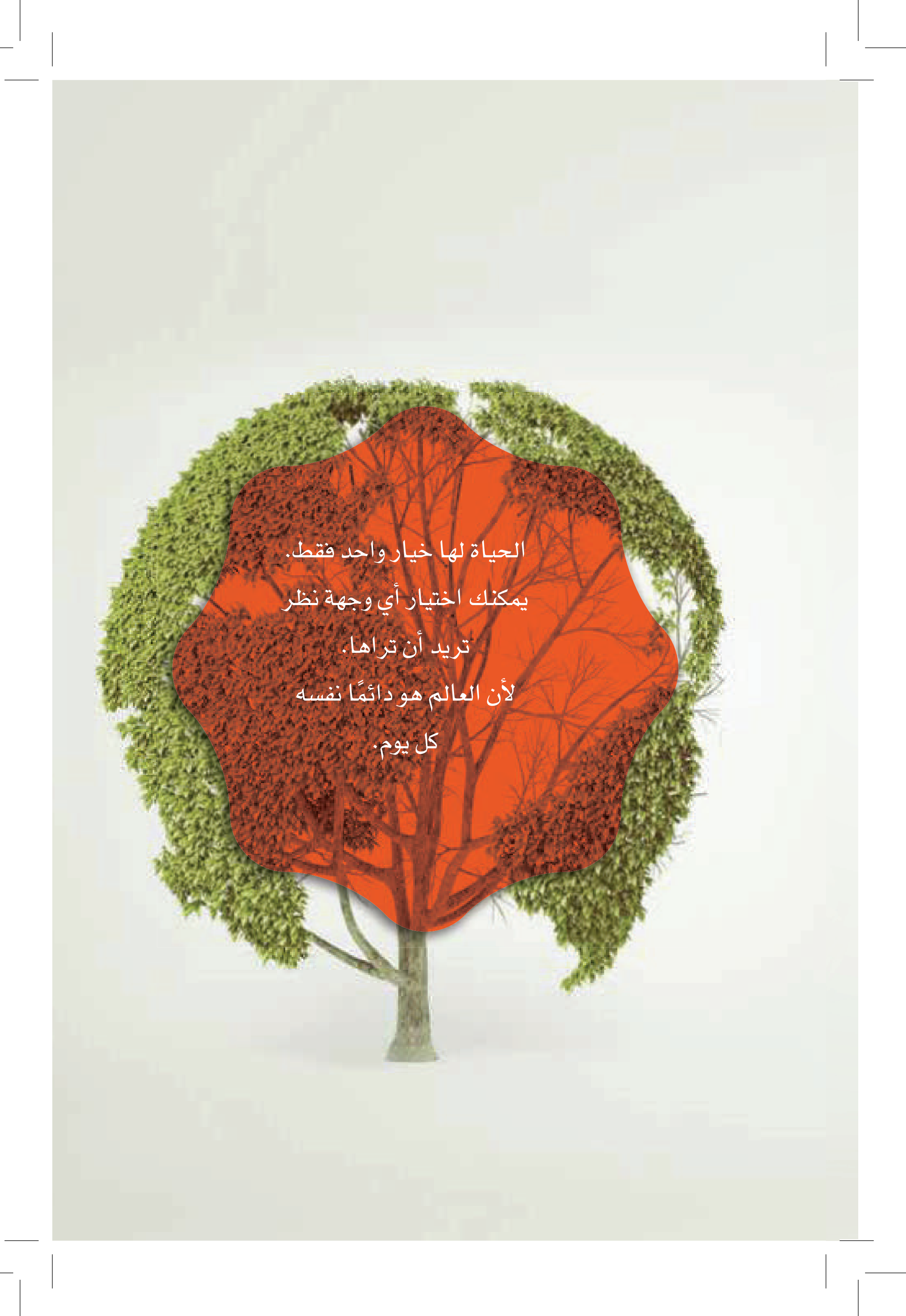
الأرض والجمال

أرضنا لديها أكثر من مشهد يمكننا أن ننظر إليه.
يمكن أن ننظر إلى العالم على أنه قاس.
يمكن أن ننظر إلى العالم على أنه جميل.

يمكن أن ننظر إلى العالم على أنه مليء بالسعادة.
يمكن أن ننظر إلى العالم على أنه مليء بالمعاناة.

بعض وجهات النظر ترى العالم مكاناً مليئاً بالتحديات،
عالماً استسلم فيه البعض دون أي محاولة للكفاح.
العالم مليئ بالصراعات مهما بذل أي شخص كل جهده لإيقاف ذلك.
العالم بالنسبة للبعض ممل وحزين.

يمكن أن ننظر إلى العالم على أنه مليء بأناس نكن لهم الاحترام.
العالم من وجهة نظر البعض مليء بالفوضى والأشخاص
المخادعين.


الحياة لها خيار واحد فقط.
يمكنك اختيار أي وجهة نظر
تريد أن تراها.
لأن العالم هو دائمًا نفسه
كل يوم.


بغض النظر عن أين ومتى ولدنا،
يمكننا أن نكون
سعداء،
أليس كذلك؟



البشر والدجاج

دائمًا سعداء

عندما يكونون مع أسرهم.

18

المناسب والسعيد

كان هناك زوجان يقضيان شهر العسل بعد مرور
أسبوعين على زواجهما.

قررا الذهاب إلى الشاطئ.
وبينما كانا يمشيان على امتداد الشاطئ جنبًا إلى جنب،
فجأة سمعا صوت صراخ حيوان.

قالت الزوجة لزوجها:
«ذلك الكلب يصرخ بصوت عال»
رد الزوج بعدها بدقيقة:
«أعتقد أن ذلك صوت خنزير»
ثم توقف الضجيج.

تابعا مشيهما وسمعا صراخ الحيوان للمرة الثانية.

قالت الزوجة لزوجها:

«ذلك الكلب يصرخ بصوت عال، ألا تعتقد ذلك؟»

عرف الزوج أنه ليس صوت كلب: «إنه صوت خنزير، أنا متأكد...ليس كلبًا»

فجأة،

سمعا صوت الحيوان للمرة الثالثة.

قالت الزوجة لزوجها: «ربما يحتاج ذلك الكلب شيئًا ما، لهذا السبب يستمر بالصراخ بصوتٍ عالٍ جدًا، ألا تعتقد ذلك؟»

الزوج كان متأكدًا من أن الصوت ليس صوت كلب: «حقًا، هذا ليس صوت كلب. إنه خنزير، أنا متأكدٌ تمامًا من ذلك»

تابع الزوجان المشي على طول الشاطئ، عندما سمعا صوت الحيوان للمرة الرابعة.

التفتت الزوجة إلى زوجها، والدموع في عينيها، وسألته،
«ذلك الكلب هناك يصرخ بصوت عال. ألا تعتقد ذلك؟»

نظر الزوج لزوجته التي كانت الدموع تنساب على وجهها.
لم يرد أن تكون زوجته حزينة، لذلك قال:
«أجل، حبيبتي...أعتقد أن ذلك الكلب يصرخ بصوت عالٍ حقاً».

ما هو المهم لحياتنا؟

إن وجهات النظر تختلف من شخص لآخر، لأن الناس لهم عقول وأفكار وآراء مختلفة.

كثير من الناس ربما لا يعرفون

«ما الذي وُلدوا لأجله؟» «لماذا وُلدوا؟»

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

هذان السؤالان لا يعتمدان على من سأل،

لكنهما يعتمدان على من يجيب على السؤال ومن هم.



قد يجيب البعض:

«لقد وُلد ليكون قاضيًا»

يجب عليه أن يخبر الجميع بالحقيقة؛ لأن الحقيقة تبقى حقيقة.

كانت هناك حالات كثيرة تجادل فيها الأب وابنه لأن الأب يعتقد أن اللون الأسود أفضل من الأبيض،

بينما يعتقد الابن أن الأبيض أفضل من الاسود.

وبما أن الأب لديه سلطة أكثر، فإنه أجبر ابنه على ترك المنزل.

هل وُلدنا لسببٍ معين أم أن حياتنا تعتمد على الحقيقة أو

أن نكون على صواب؟

الاختلاف بين الخنزير والكلب.

الاختلاف بين الأبيض والأسود.

الاختلاف بين البطة والدجاجة.

الاختلاف بين اليسار واليمين.

هل ولدنا لننتصر على أولئك الذين نحبهم؟

أحيانًا ننسى من كان يقف بجانبنا عندما نحزن.

عندما نمرض، ونذهب للمستشفى، كم عدد الأشخاص

الذين سيأتون، ويهتمون بنا، ويبقون معنا على مدار 24

ساعة في اليوم؟

هؤلاء الأشخاص في عائلتنا: الأب الأم، الأخ، الأخت،

الأطفال والأحفاد.

لا أحد من خارج العائلة

سوف يكون معنا طوال حياتنا.

قد ننسى أن كلمة «السعادة» موجودة في هذا العالم.

السعادة هي طريق آخر نستطيع دائمًا اختياره.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

لا أحد يضع حاجزًا ليمنعك من معايشة السعادة.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

أنت وحدك فحسب لا تعرف أين سعادتك.

أنت لا تعرف ماذا تفعل.

حاول ان تبحث عنها من الآن فصاعداً، وانظر أين توجد سعادتك.

اقض **حياتك** معها،

وستعلم كم هي سعيدة حياتك.



لا داعي لأن تقلق

على ما إذا كان الحيوان خنزيرًا أو كلبًا.

إذهب للنوم فقط!!!

أنت لست بحاجة لأن تعرف لماذا

البشر دائمًا يتشاجرون؟؟

الكلب لا يهمه

بماذا يفكر **الإنسان**.

الكلب لديه حياته الخاصة،

ويستمتع بها

بطريقته الخاصة.



معرفة كيف تؤسس عائلة سعيدة، كما لو كانت في الجنة، لا تعتمد على أي شيء أو أحد، وإنما على أنفسنا فقط.

لدينا أحيانًا الكثير من الشروط والأسباب لفعل شيء لأنفسنا.

هل من الممكن العثور على سبب واحد فقط من أجل أن نفعل شيئا لمن نحب وأولئك الذين يحبوننا؟

حاول أن تسعدهم؛ لأننا لسنا بحاجة لانتظار السعادة طالما أنها موجودة هنا بالفعل في قلوبنا.



عندما تجد
قلبك،
ستكون سعيدًا.

19

شاهد واستمع!

نحن نختار استهلاك الأشياء.

الأمور التي حدثت في حياتنا تُخزَّن في عقلنا.

بطريقة مماثلة، هناك الكثير من الأفلام نستطيع الاختيار منها،

الأمر فقط يعتمد علينا لاتخاذ ذلك الخيار.

إذا أردنا أن نكون سعداء،

فسنختار فيلمًا مبهجًا لنشاهده، أو فيلمًا عاطفيًا كوميديًا يجعلنا نبتسم ونضحك.

هل هذه الطريقة تجعلنا سعداء؟

بعض أهل المعرفة من الكبار لاحظوا
أن مشاهدة الأفلام العنيفة،
تجعل من يشاهدها يميل للسلوك العنيف. قد لا يكون ذلك صحيحًا.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

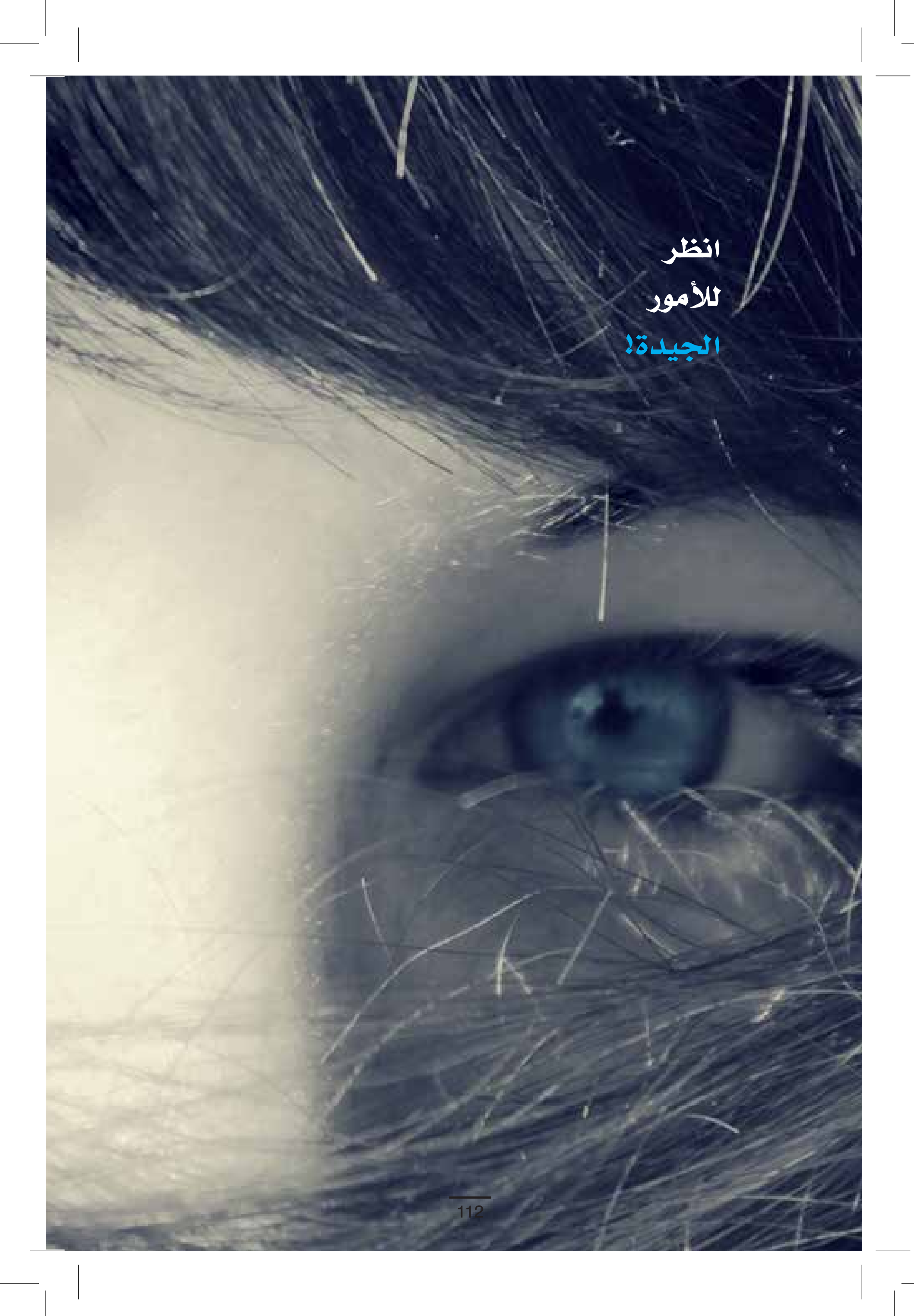
نحن كائنات واعية

ونستطيع أن نحذّر أنفسنا بالتفكير مليًا، قبل أن نقوم بشيء سيء.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

ومع ذلك عندما نفقد وعينا،
فإننا ننتقل لما يُسمى «**اللاوعي**»

قد يكشف شيئًا قاسيًا عن غير قصد،
يمكننا أن نختار ما نريد أن نكون،
يمكننا أن نختار ما نريد أن نفعل،
يمكننا أن نختار ما نريد أن نشاهد
أيضاً!!!


انظر
للأمور
الجيدة!



بعد أن نولد، نفتح عيوننا وآذاننا لنرى ونسمع.

هناك العديد من الأمور

التي يمكن أن تسعدنا أو تحزننا.

الاختيار عائدُ إلينا.

20

إقرا واقرأ!

هناك أشخاص يطلق عليهم لقب «العلماء»

أو

«أهل العلم»

هناك العديد من هؤلاء الأشخاص

المتعلمين في العالم.

كل أولئك العلماء لديهم

شيء واحد مشترك، ألا وهو أنهم يميلون إلى

«قراءة الكثير من الكتب»

غالبية الناس في هذا العالم يعرفون أكثر عمن فقد وظيفته، من دخل السجن، من هي حامل، من تخلى عن من...إلخ



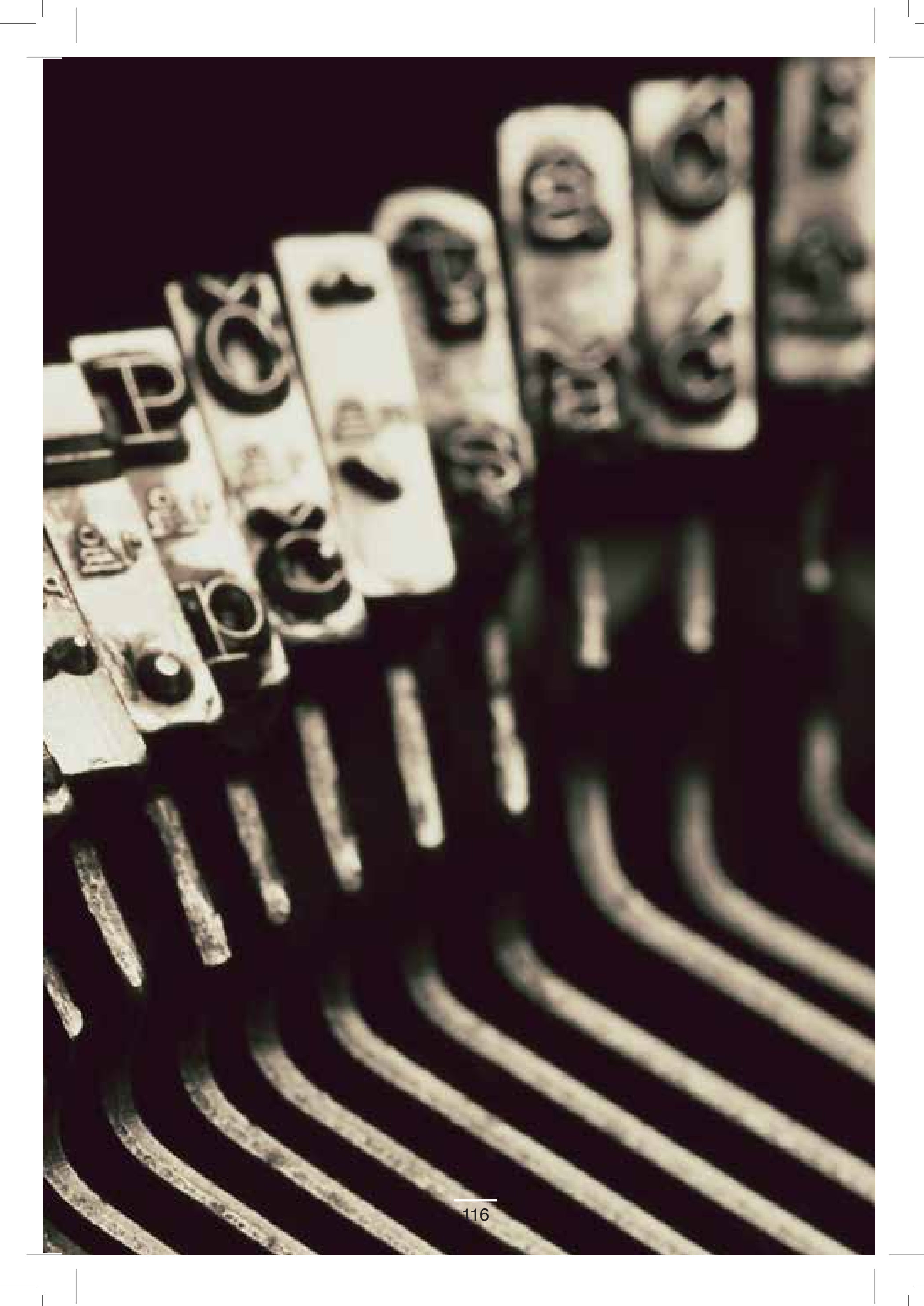
لا يعرفون كيف يجعلون أنفسهم أنجح.

هناك عدد أكبر بكثير من الناس لا يمكن اعتبارهم

«علماء»،

لكنهم ناجحون في مهنهم وحياتهم العائلية.

هؤلاء الناس عموماً من محبي الكتب.




الكتب الجيدة أنشأتها وأبدعتها
أفضل الأفكار
وليست أفضل آلات الطباعة.

21

العائلة والنشاط

بدون عائلة، كيف يمكننا العيش بسعادة؟

إذا لم يكن أي شخص بجانبنا، فلنستدر،
وسنرى أن عائلاتنا دائمًا بجانبنا.

عندما نشعر بالتعب الشديد،
لا يوجد الكثير ممن يمكننا الاعتماد عليه.

ربما تكون السعادة الحقيقية أو السعادة الدائمة بالنسبة
لأحدهم هي العيش في عائلة سعيدة.

هناك



قواعد

لبناء أسرة سعيدة،

يجب على قائد العائلة وأفرادها اتباعها.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

القاعدة الأولى

يجب على قائد العائلة أن يوفر الأمور الجيدة لجعل عائلته سعيدة.

القاعدة الثانية

يجب على أفراد العائلة توفير الأمور الجيدة لجعل العائلة سعيدة.

القاعدة الثالثة

يجب على كل فرد في العائلة توفير الأمور الجيدة لجعل العائلة سعيدة.

إذا اتبع كل أفراد العائلة هذه القواعد الثلاث، فستكون لديك عائلة سعيدة.




"
العائلة
=
السعادة
"

22

الحاضر والهدية

هناك كلمتان متجانستان في اللغة الانجليزية ولهما التهجئة نفسها.

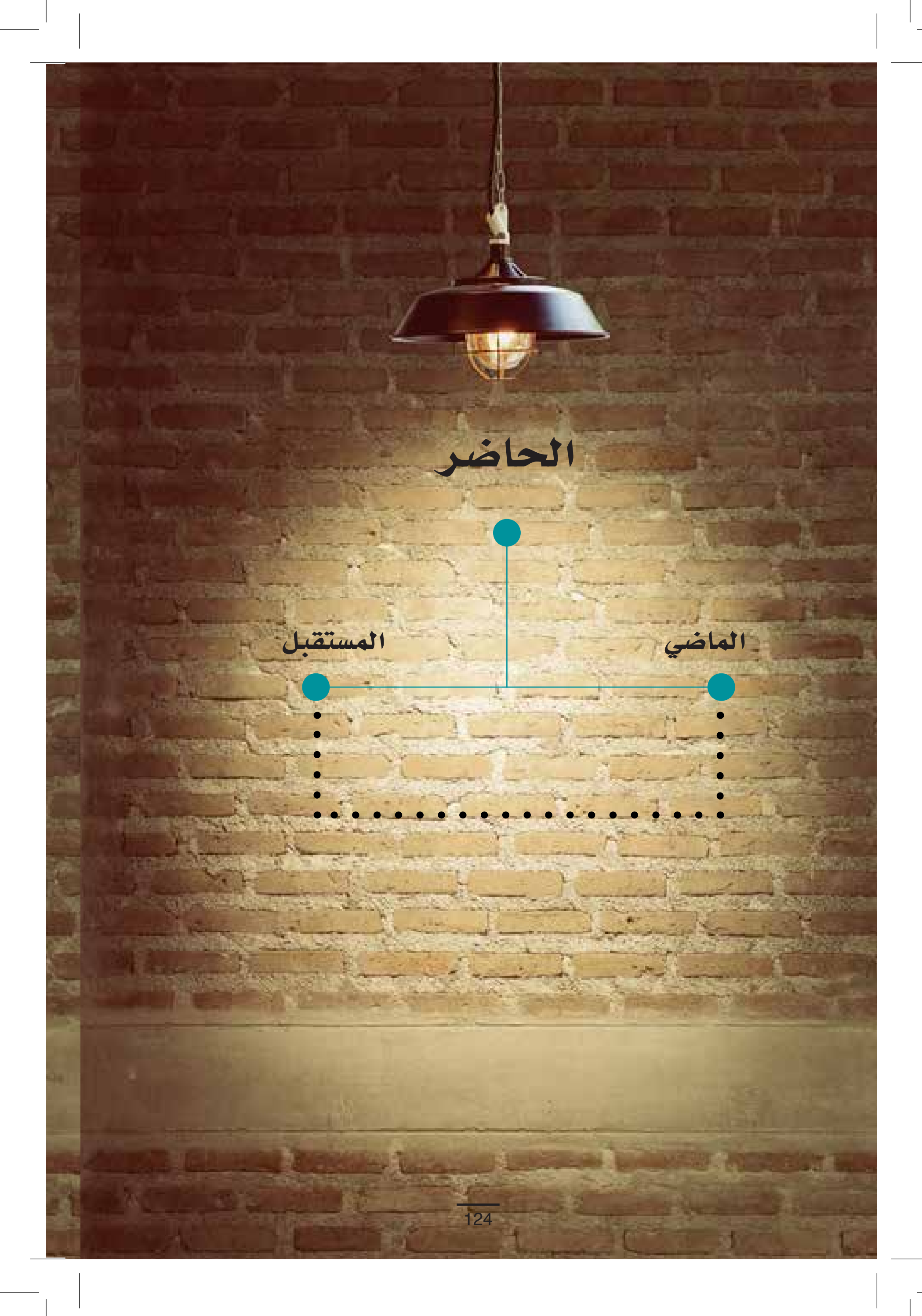
الحاضر present بمعنى الفترة الزمنية الحالية.
وتأتي بمعنى الهدية a gift أيضاً.
هذا اللفظ المتجانس يشابه أحد التعاليم البوذية ومفاده

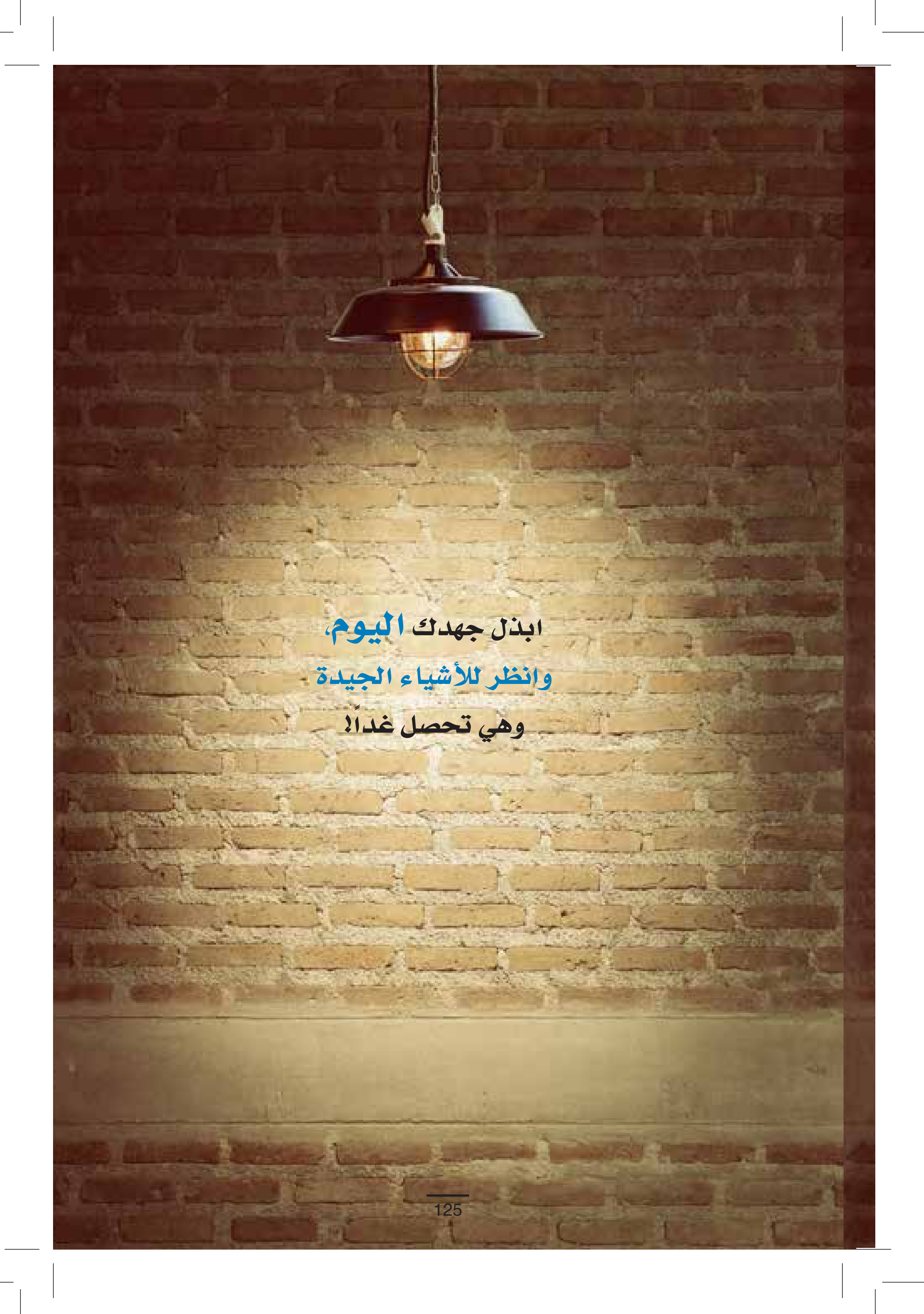
«إبذل أفضل ما لديك لليوم الحاضر».
و «أدرك اللحظة الحاضرة».

كل ذلك يخبرنا أن نعيش «أسعد» **حياة في** «الحاضر».
لأن اللحظة «الحاضرة» **هي الهدية التي يمتلكها الجميع.**
ومع ذلك، «لا يمكن للجميع تحقيق السعادة من اللحظة الحاضرة»



الحاضر


الحاضر
الماضي
المستقبل


ابذل جهدك اليوم،
وانظر للأشياء الجيدة
وهي تحصل غداً!

23

الجيد والاحترام

كل صباح يتسلق محارب قديم أعلى التلة، ليظهر احترامه لقبر معلمه.

يحمل معه سيفه ليؤدي طقوس الاحترام لمعلمه.
يفعل ذلك يوميًا منذ أن مات معلمه.

يفعلها عن طيب خاطر؛ لأن معلمه علَّمه كيف يستخدم السيف.

على امتداد سنوات فعل الشيء نفسه؛ لأنه لديه شغف للقيام بكل شيء من القلب.

كثير من الناس ينسون أن يكونوا ممتنين

لمن كانوا لطفاء معهم.

ينسون لطف والديهم وأصدقائهم.

إن المحارب العظيم

ليس الشخص الذي يستطيع الانتصار في كل معركة،

وإنما هو الشخص الممتن الذي يرد اللطف، ولايخون أي أحد أبداً.

هناك العديد من الناس الذين ينجحون في مهنهم

بالخيانة والطعن في الظهر.

لن يقدّر النجاح للخونة أبداً، مالم تكن تلك مشيئة اللّه.




مصيرك
بين يديك.
أفعالنا تحدد قدرنا.

24

الحياة والفخ

إذا كنا نخطط لرحلة، فإننا سوف نعرف وجهتنا النهائية والاتجاهات الصحيحة التي توصلنا إلى هناك.

هناك الكثير من القصص التي تحدث في الحياة، ونحن عادة ننسى أن بعض ما حدث هو مهم لحياتنا، ونحن نتجاهلها، ونولي اهتماما لشيء أكثر إغراءً.

قد يكون هناك شيء نعتبره «**الفرصة الذهبية**» في الحياة، ولكن في الواقع قد يكون **فخ الحياة**.

العديد من الطلبة الجامعيين ممن التحقوا بالجامعة لا تعجبهم دراستهم.

فهم لا يعرفون أياً من التخصصات التي يريدون دراستها وليس لديهم الرغبة في التعلم.

ببساطة هم يدرسون وفقًا لما يريده آباؤهم، تقليدًا لأصدقائهم، أو اتباعًا لنصيحة أحد ما.

من المؤكد أن هؤلاء الطلبة الجامعيين ليست لديهم أدنى فكرة ما الذي يريدون تحقيقه.

حياة هؤلاء الأشخاص

تماماً مثل شخص يلحق بالقطار القادم، وليست لديه فكرة إلى أين يذهب أو متى ينزل من القطار.

أمامنا نهر جامح

إذا قفزنا داخله، وتركنا مياهه تجرفنا كم من الوقت سنحتمل قوة المياه؟

عندما لا تكون لدينا فكرة إلى أين نحن ذاهبون فإننا نترك أجسادنا لتتبع التيار.

ولكن ماذا لو كان في النهاية شلال خطير؟

النتيجة هي نفسها إذا قضينا حياتنا من دون هدف

المشي في طريق مظلم مع رؤية ضعيفة.

من المحتمل أن نسقط في حفرة، أو نمشي باتجاه عامود،

أو يمكن أن نصاب بطريق الخطأ.

الضوء في نهاية النفق

هو الشيء الوحيد الذي يسمح لنا بالرؤية في السواد الشديد، ويوفر لنا السبيل الوحيد للهروب

من مكان غير مألوف من الظلام.

حتى قليل من الضوء المتوهج
له نفس القيمة، كما يوجّه نجم الشمال المتسللين إلى الغاب
والمستكشفين والمغامرة
على المشي في الاتجاه الصحيح في ظلام الليل.

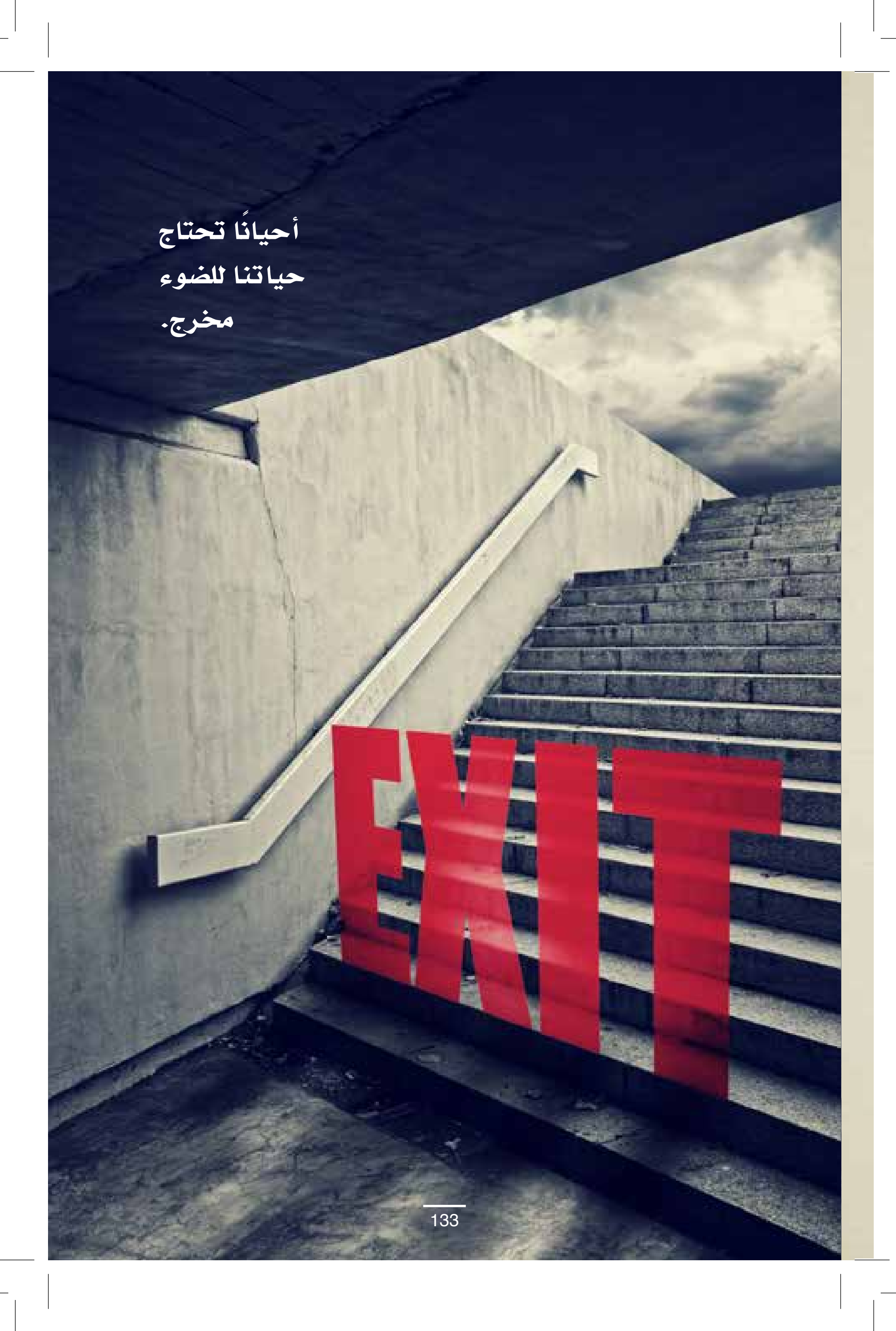
الأشخاص بلا هدف لا يعرفون الاتجاه الصحيح،

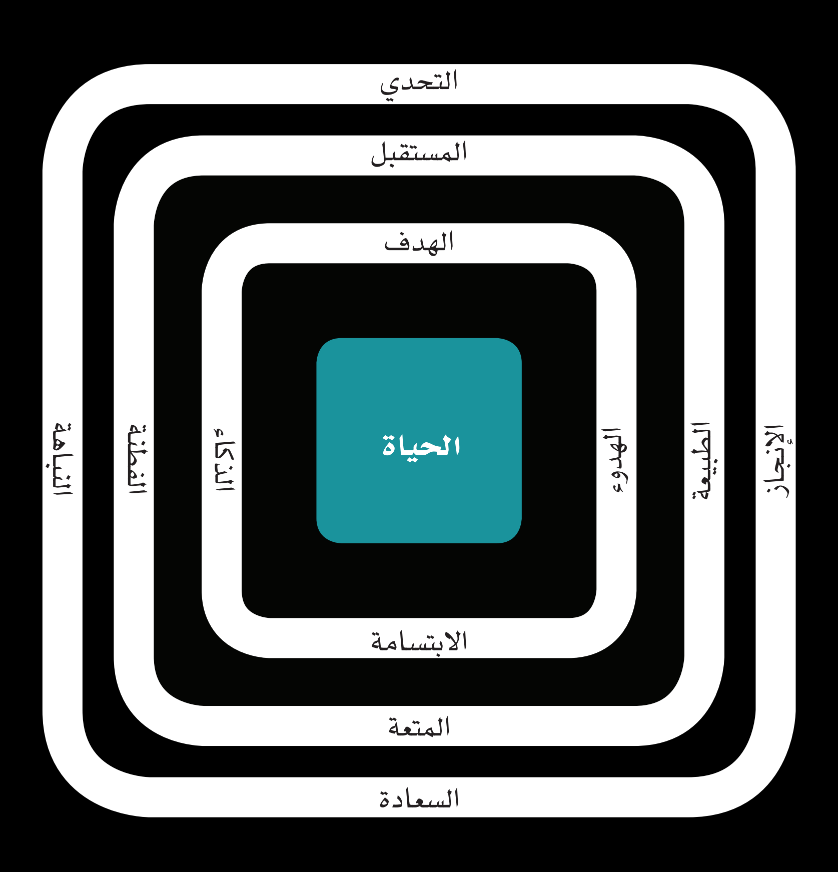
وهكذا هم لا يعرفون إذا ما كان الطريق الذي يسلكونه سيقودهم للنجاة أو متاهة أو حقل واسع.

من المرجح أنهم يضطرون إلى ركوب القطار مع أصدقائهم، ليصلوا في الوقت المحدد قبل أن يغادر القطار.

في النهاية، هناك الكثير من البشر على متن القطار، وكلهم ليست لديهم فكرة إلى أين يأخذهم القطار.

الأشخاص الذين ليس لديهم شغف في الحياة،
لا فكرة لديهم عما يريدون تعلمه،
أو ماهي الوظيفة التي يجب عليهم عملها،
فهم في حالة يُرثى لها ومؤسفة جدًا.
توقف لتفكر حول هدفك!
عندما تعرف ذلك،
سترى ضوءًا في نهاية النفق، تمامًا كنجم الشمال.
شيء كنت تبحث عنه طوال حياتك.


أحيانًا تحتاج
حياتنا للضوء
مخرج.
EXIT


التحدي
المستقبل
الهدف
الإنجاز
الطبيعة
الهدوء
الحياة
الذكاء
الفطنة
النباهة
الابتسامة
المتعة
السعادة

إذا تدربت على كتابة **أهدافك في الحياة،**

منذ الصغر، فستعرف ما الذي تريده فعلاً، وفي أي اتجاه يجب أن تذهب لتصل لوجهتك قبل أن تبدأ رحلتك.

هدف الحياة

لا يقتصر على الأمان المالي، ولكن أيضاً الإنجازات الأكاديمية، صحتك، مهنتك، الأسرة ورد الجميل للمجتمع.

إذا جعلت الدراسة هدفك، يجب عليك أن تدرس بجد وتبذل أفضل ما لديك، حينها، يمكنك أن تصل لهدفك.

إذا جعلت **السعادة** هدفك،

يجب أن تبحث عنها... حينها، سوف تجد **السعادة.**

25

العمل والهدف

يحكى أنه كان هناك حمار أحمق، يعيش حياته يومًا بيوم، ولا يفكر في شيء، وإنما يسير بلا هدف تجاه الغابة.

وبينما كان الحمار الاحمق يسير في الغابة، قابل قردًا.

سأل الحمار القرد:

«ما الذي تفعله؟»

«أنا أجمع الطعام للشتاء، الذي سيأتي قريباً»

هكذا أجاب القرد.

«في الشتاء، تتساقط الثلوج بكثافة، ولا نستطيع الخروج لبضعة أشهر.»

لم يهتم الحمار الأحمق كثيرًا بما كان يسمعه، واستمر بالمشي في الغابة.

في هذه الاثناء، كان القرد وعائلته يساعدون بعضهم البعض في جمع الطعام للشتاء المقبل.

عندما جاء الشتاء، كان الثلج يتساقط بكثافة بشكل يومي.
كل الحيوانات انعزلت في ملاجئها، التي قامت ببنائها، وخزنت ما يكفيها من الطعام للنجاة لبضعة أشهر.

كان هناك فقط غريب، مثل الحمار الأحمق، الذي لم يعرف مدى سوء الشتاء في الغابة.

الحمار المسكين لم يكن لديه ملجأ أو طعام،
بينما كان تساقط الثلج يزداد كثافة كل يوم.
كل النباتات التي يُمكن للحمار أن يأكلها غُطيت بالكامل بالثلج،

وتجمدت بعد ذلك بوقتٍ قصير.
نفق الحمار الأحمق.


صوّب على الهدف
قبل أن يتم طردك.

بالنسبة لبعض البشر

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

العمل = الحياة.

والحياة هي العمل

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

عيش حياتنا بطريقة صحيحة يمكن أن ينقذ حياتنا.

أن نعمل بدون مبدأ، استراتيجية ومعرفة، هو تمامًا كالعمل **بالغريزة.**

الغريزة تبقينا أحياء، ولكن إذا كنا نعيش في غابة فقط مثل الحيوانات البرية.

كبشر، نملك شيئًا أكثر من «الغريزة»، ونسميه «العقل» وهذا يسمح لنا بزيادة معرفتنا وقدراتنا.

إذا كنا نعمل من خلال الاستفادة من استراتيجيتنا، معرفتنا، مهنيتنا، مهاراتنا، متعتنا، وحبنا،

يمكننا النجاة في مجتمعاتنا ذات التنافسية العالية وأن نعيش حياتنا بسعادة.

26

فكّر وابتهج!

في اليوم، هناك 1440 دقيقة أو 86400 ثانية.

من تلك ال 86400 ثانية تذكر لحظة سعيدة
لعشر ثوان كل يوم.
ثم، في سنة واحدة، ستكون سعيدًا لمدة 3650 ثانية.
في عشر سنوات، ستكون سعيدًا لمدة 36500 ثانية.

مع مرور الوقت، عندما تصل لسن الخمسين،
سوف تكون «سعيداً» لمدة 182500 ثانية
وهذا يساوي 33 فيلماً طويلاً كاملاً، مدة كل فيلم منها
ساعة ونصف الساعة.

إذا كانت هذه هي الطريقة التي نفكّر بها،
ألن نحظى بسعادة أكثر في الحياة؟

الحياة ليست بتلك الصعوبة، إذا فكرنا بأنها سهلة.

إذا كنا نعلم ماهي الأسئلة التي يجب أن نطرحها على أنفسنا حول الحياة.

إذا كنا نعلم بالضبط ما الذي نريده من حياتنا.

إذا كنا نعلم من الذي نعيش لأجله/ للآخرين أو أنفسنا؟

إذا كنا نعلم ما إذا كنا يجب أن نحب أنفسنا أكثر أو أن نحب الآخرين أكثر.

إذا كنا نعلم كم تستحق حياتنا.

لأولئك الذين يبحثون عن «السعادة» يمكنك أن تجدها في أي وقت، وفي أي فترة زمنية.

★★★★★ **السعادة** ★★★★★

يمكن الوصول إليها خلال حياتنا كلها.

★★★★★ **السعادة** ★★★★★

تحدث عندما نستيقظ في الصباح، عندما نتنفس، نرى، نسمع، نشعر، ونأكل. حتى عندما نشم رائحة محببة.

★★★★★ **السعادة** ★★★★★

السعادة تحدث عندما نجد شخصًا يهتم بنا، وعندما نهتم بشخصٍ ما.

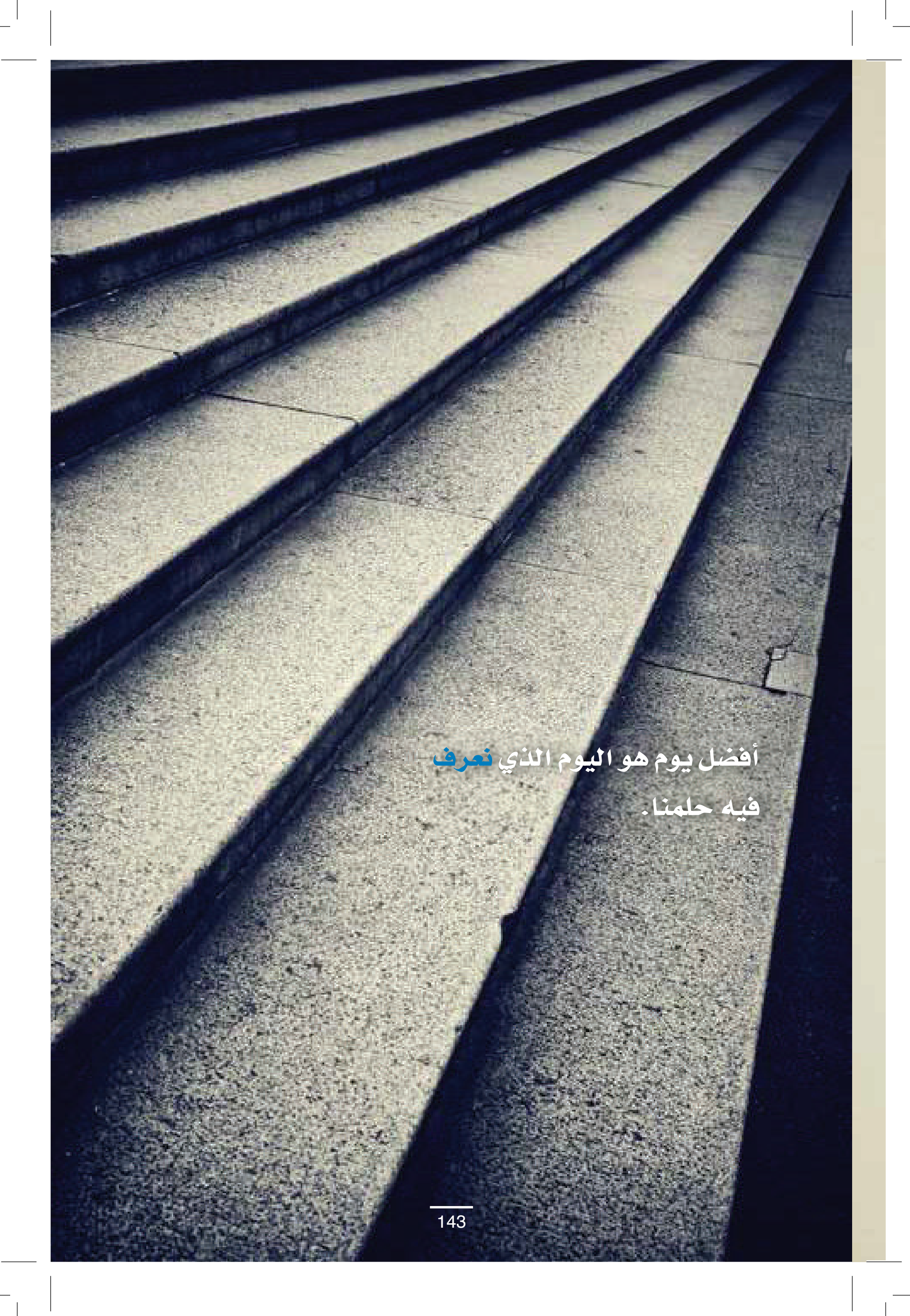
أين السعادة؟

ماهي السعادة؟

كل شخص لديه إجابة مختلفة على هذين السؤالين، لأن السعادة مسألة فردية مبنية على التفضيلات الشخصية.

إذاً،

افعل ما تحب
وستكون سعيداً.



أفضل يوم هو اليوم الذي **نعرف** فيه حلمنا.



إذا كنت لا تتذكر،

فيجب أن تكتب.

قد يكون من المهم لك ولإلهامك

في المستقبل القريب



فكّر بطريقة إيجابية كل يوم فقط،

وستحدث الأمور الجيدة.

27

ابق بصحة جيدة!
الصحة والرعاية.

لنفترض أن لكل منا توأم، وتوأمنا اسمه «السيد صحة»

السيد صحة دائماً يرافقنا أينما ذهبنا.

فنحن القادة، وتوأمنا هو التابع.

ونتيجة لذلك فإن كل ما نقوم به سوف يؤثر عليه.

إذا تناولنا طعامًا صحيًا، فالسيد صحة سيكون بصحة جيدة.

إذا مارسنا الرياضة، فالسيد صحة سيكون لائقاً ومتناسق الجسم.

إذا شربنا الكحول، فإن السيد صحة سيكون في حالة سكر ولن يكون صحياً،

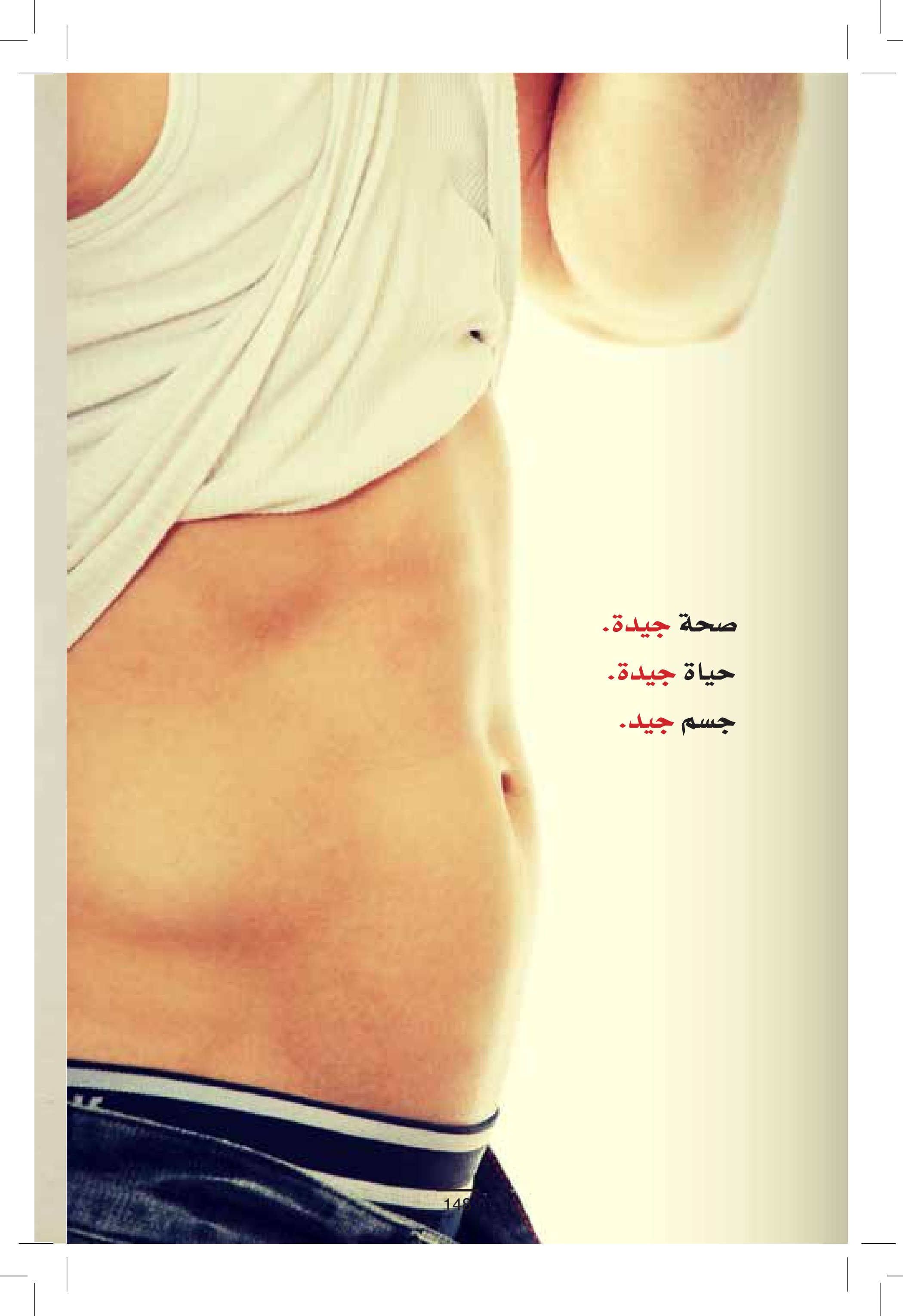
إذا لم نتمرن، فإن السيد صحة سيصبح ضعيف الجسم.

وعندما يمرض السيد صحة بشدة، سوف يموت.

وسوف نموت معه لأننا توأم، فنحن يعكس أحدنا الآخر.



بحلول الوقت الذي ندرك فيه أن **الصحة الجيدة** لاتقدّر بثمن، قد يكون الوقت **تأخر أكثر مما ينبغي**.


صحة جيدة.
حياة جيدة.
جسم جيد.

في الماضي، جمع الكثير من البشر مالاً وفيراً.

لكنهم نسوا أن يحافظوا على صحتهم.

كل المال الذي جمعوه دُفع للأطباء،

وأُنفق على رعايتهم الصحية في المستشفى.

إذًا لماذا القلق لجمع الكثير من المال

وتنسى الاهتمام بصحتك؟

28

سامح وانسى!

الغضب هو الغباء.

الغضب هو الجنون.

الغضب والكراهية يبعداننا عن

«التفكير الإيجابي».

يجب علينا أن نعلّم أنفسنا، عبر تدريب عقولنا،

أن تتحمل عن طريق التأمل،

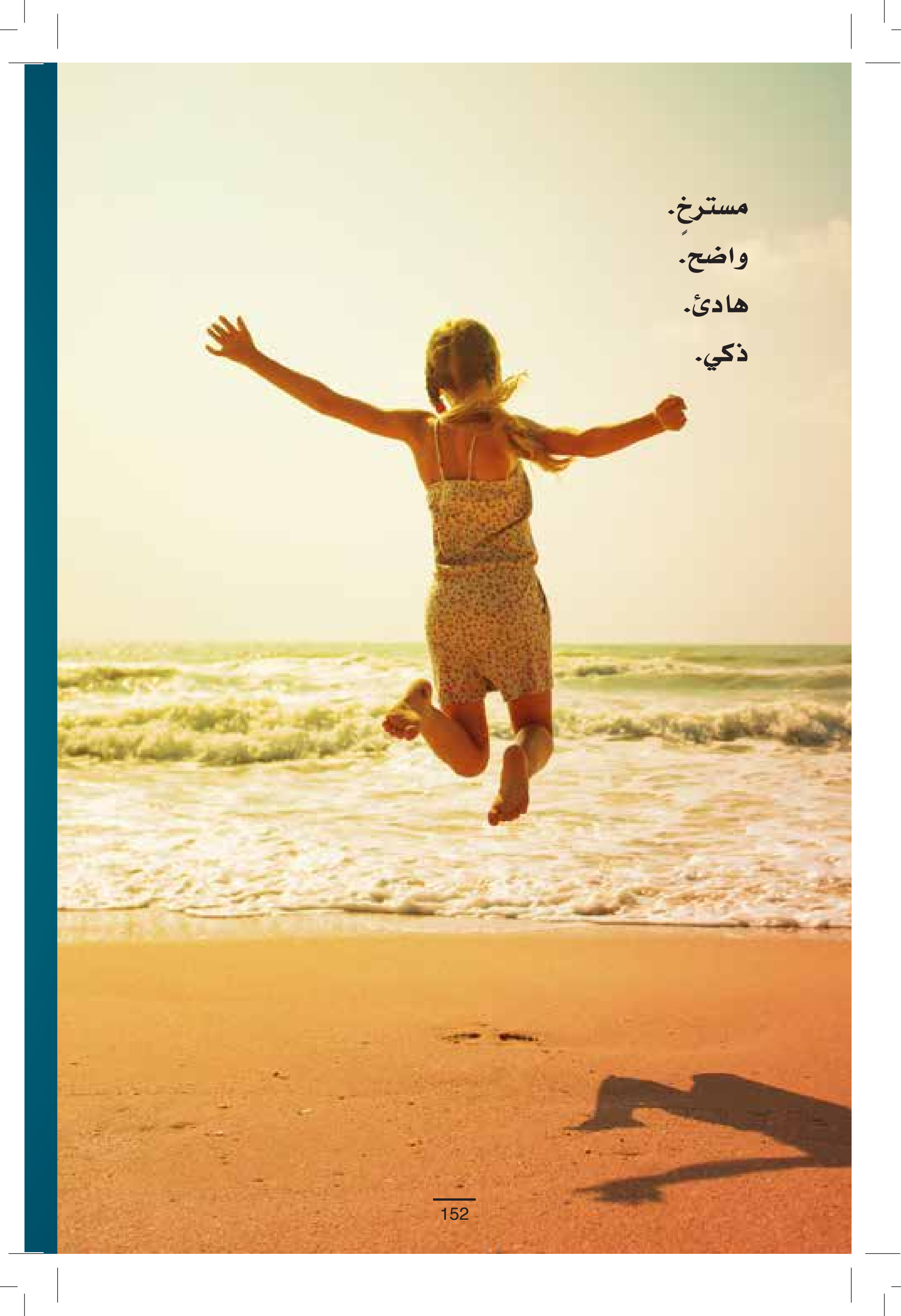
من خلال وجود الوعي الذاتي،

وأن نكون واعين عندما نقوم بأي أنشطة.

إذا لم يكن لدينا وعي ذاتي، فسنفقد قدرتنا على التحكم بمشاعرنا وسنتأثر بسهولة بالمزاج السيء.



إذا تعلمنا كيف «نسامح»
فلن ننجر إلى دائرة
الغباء والحماقة أبداً.


مسترخٍ.
واضح.
هادئ.
ذكي.

البشر العاديون

لديهم هذه المشاعرعادة

الحب، الجشع،

الغضب، الرغبة.

هذا أمر طبيعي.

إذا أردنا أن نتجنب أحد هذه المشاعر، فيجب علينا إذًا أن نتعلم كيف نتخلص من الغضب، و نبدأ بمسامحة بعضنا البعض.

عندما تتعلم كيف تسامح، فسوف تعيش حياتك بسعادة أكثر من أي وقتٍ مضى.

29

الوقت والقيمة

بمجرد أن نضع هدفنا، لدينا واجب الوصول إليه.

إذا حاول أي شيء إعاقتنا عن الوصول لهدفنا

فيجب أن نحدده على أنه «هراء».

أو إذا كان هناك شيء لا يعود علينا بفائدة علينا بأي حال

أن نطلق عليه وصف «هراء».

الهراء يضيّع وقتنا،

يعبث بعقولنا،

بل ويكلفنا المال.


السبب
الذي يجعل بعض الناس
ناجحين
أسرع من غيرهم هو أنهم
لا يضيّعون وقتهم
على الأمور التي لا معنى لها.



”

الوقت في مواجهة **المال**

ما هو الأكثر أهمية من ذلك

؟؟؟

هل تدرك قيمة الوقت

؟؟؟

“

30

إختر وأحب!

كثير من الأشخاص يعملون في مهنة لا يحبونها وليست تلك التي ولدوا لأجلها.

كثير من الأشخاص لم يتخرجوا في تخصص أحبوه، لذلك يختلقون الأعذار بأنهم لم يدرسوا ما يجب عليهم دراسته.

هناك العديد من الأعذار يمكننا اختلاقها عندما لا نحب ما نقوم به.

إذًا لماذا لا نبدأ بفعل ما نحب الآن؟

لحسن الحظ، بعض الناس يعرفون أي وظيفة يحبون،

ويعرفون ماذا يريدون أن يصبحوا أو يدرسوا.

في الوقت نفسه، هناك أشخاص ممن لا يعرفون بعد ماذا يحبون أن يفعلوا،

لذلك، هؤلاء الأشخاص يعيشون حياتهم بلا هدف يومًا بيوم.

لكي نكتشف ما نحب

أولاً:

انظر إلى الماضي وفكّر ما الذي يجعلك حقًا سعيدًا!

ثانياً:

فكر بما تقوم به الآن،

إذا كنت سعيدًا بما تفعله أو لا!

ثالثاً:

حاول أن تكتشف المستقبل والذي تريد فعله خلال السنوات العشر القادمة.

هذه هي الطريقة لمعرفة ما الذي تحب القيام به حقا.

استفتِ قلبك الآن!

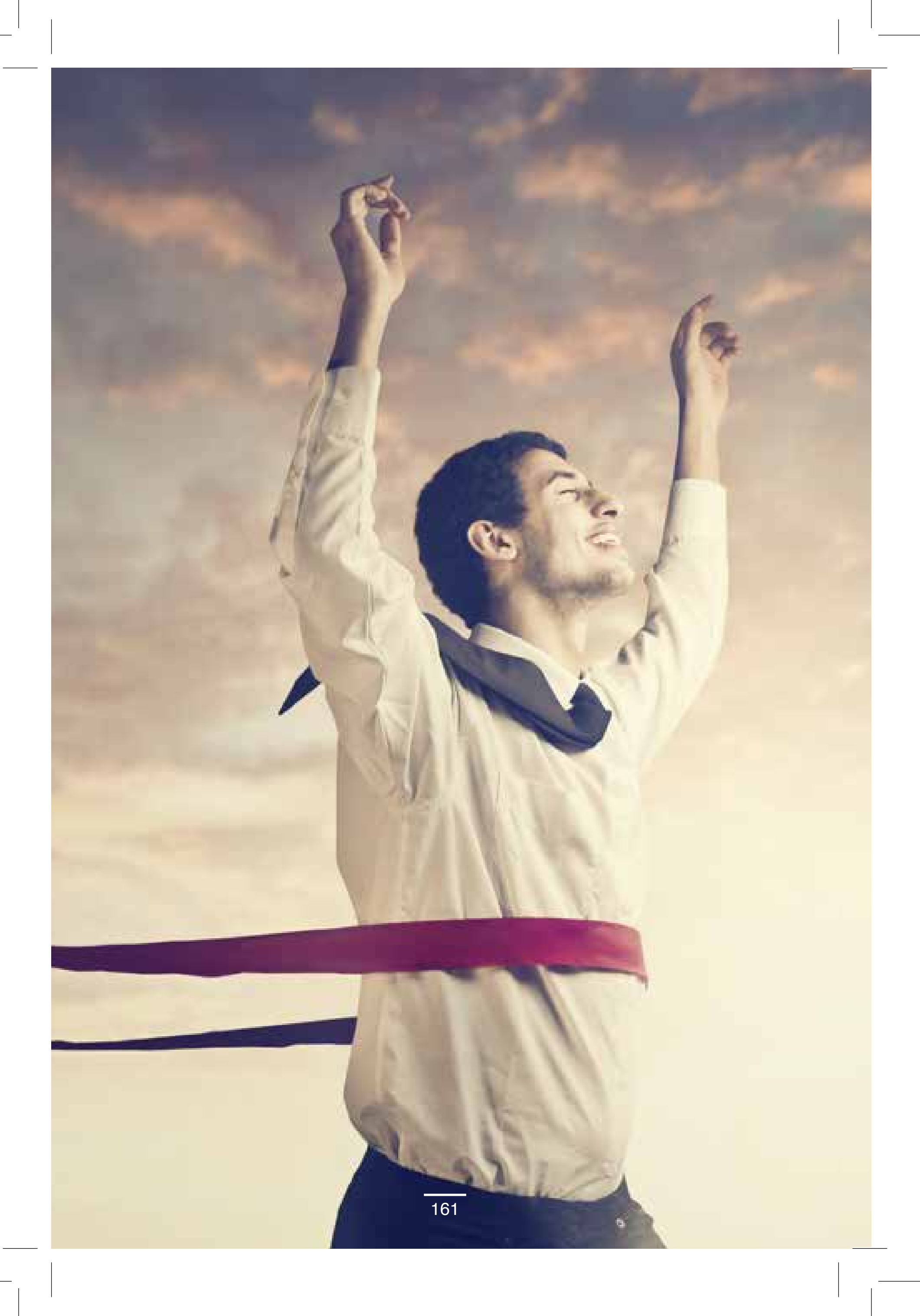
الرجل المحظوظ

لديه الفرصة ليقوم بالشيء الذي يحبه أكثر من غيره.

كلنا نستطيع أن نقوم بما نحب أيضًا.

جرب فقط.

يمكنك أن تفعلها!



31

الجمال والجميل.

عندما نتأنق في اللبس،
فسوف نرى عالمًا أجمل.

عندما ننظر لأنفسنا على أننا جميلي المظهر، فسيكون تفكيرنا أفضل.

حتى حياتنا ستكون أفضل.

في الماضي، كنا نتأنق ليرانا الآخرون، ولكن من الآن فصاعدًا، يجب أن نتأنق من أجل أنفسنا.

لأننا جميعًا نحب أن نرى الأشياء الجميلة التي تجعلنا سعداء، أليس كذلك؟



كل شخص يحب أن ينظر للأشياء الجميلة.

بناءً على ذلك إرتدِ ملابسك، وانظر إلى نفسك أولاً على أنك جميل، ثم أظهر جمالك للآخرين.

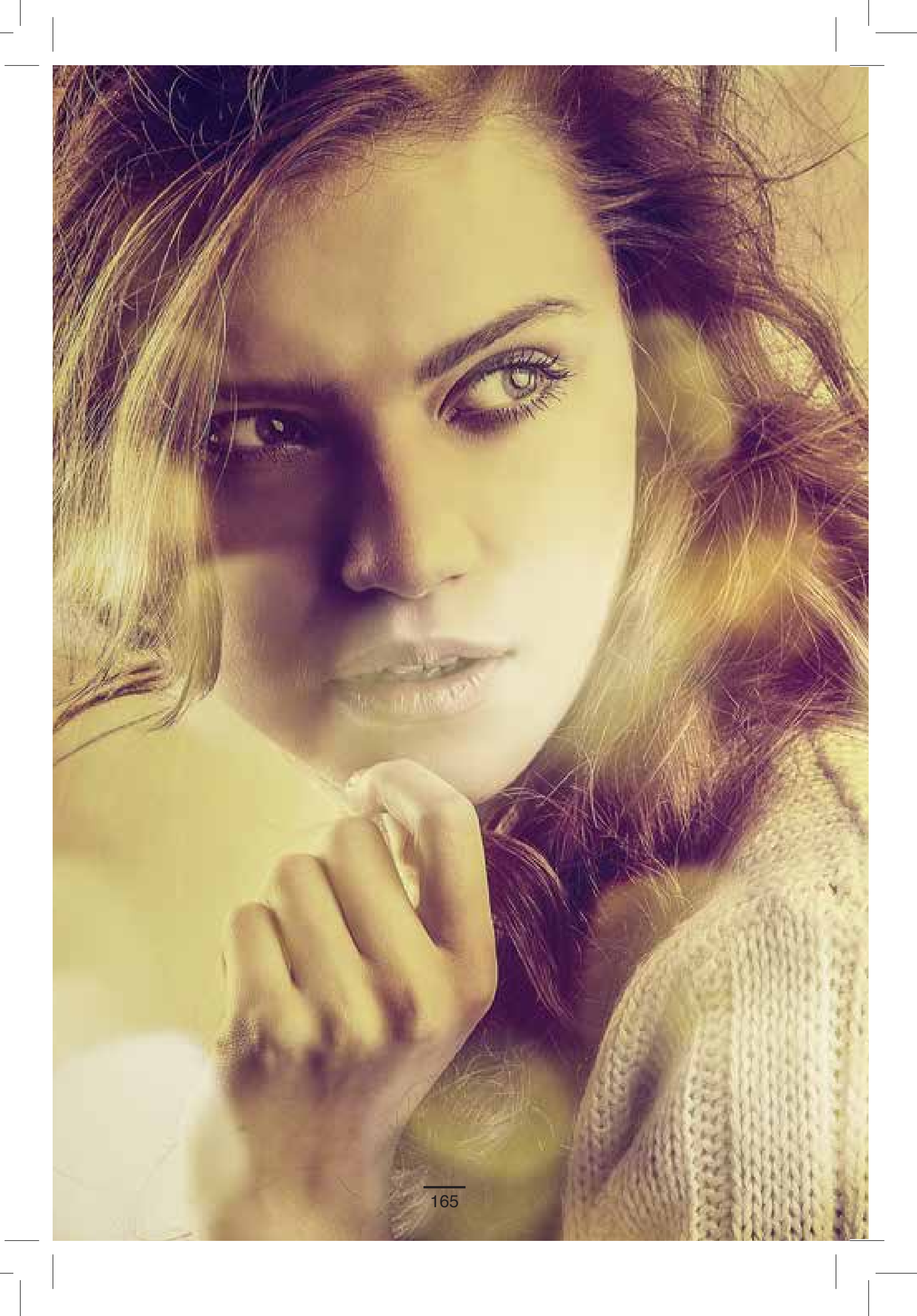


أولئك الذين يستطيعون

جذب الناس بناءً على المظهر اللائق

عادةً ما يكونون **جميلين**

من الداخل إلى الخارج.



32

الرب والغذاء

نحن نقوم بالعديد من الأمور في الحياة بدون التفكير كيف يمكن أن نؤثر في الآخرين.

نحن نأكل الطعام كل يوم، ولكننا نادرًا ما نفكر في المزارعين. نحن نهدر الطعام، وننسى مدى صعوبة عمل العديد من المزارعين لانتاج الغذاء ليوضع على موائدنا.

قبل أن تأكل تفاحة، فكّر في الأشخاص الذين قطفوا التفاح وقاموا بتعبئته من أجلنا.

قبل أن نأكل عجة البيض،
هل نفكّر في الدجاجة التي وضعت البيض من أجلنا.
عندما نشرب علبة صودا، هل نفكر في منتجي قصب السكر؟

في ظل المجتمع الرأسمالي اليوم، أصبح المال يعني قيمة الحياة.

نستخدمه كمعيار للنجاح

وقياس ما يمكن أن يكسبه كل شخص.

بالتالي كثيرٌ من الناس يعيشون حياتهم معتمدين على المال الذي يكسبونه من عملهم.

هناك كثيرٌ من الناس لديهم جشعٌ لمزيد من المال، الأحجار الكريمة وكل أنواع الأصول.

وسيكونون سعداء بطعن ظهور زملائهم، وخيانة أرباب عملهم، عن طريق تسريب معلومات الشركة السرية من أجل مكافأة.

إذا فكرنا في كل شيء استهلكناه منذ ولادتنا حتى اليوم، فسنكون على يقين بأننا يجب أن نكون أشخاصًا ممتنين.

{ الشخص الممتن هو عادة شخص جيد بطبيعته. }


استمتع بطعامك!
استمتع بحياتك!



احمد اللّٰه

على طعامك

و

اشكر الشخص الذي أعدّه لك

كذلك.

32

العذوبة والرومانسية

إن الأشخاص الذين يعيشون في مناخ دافئ لديهم براعم تذوق أقل حساسية تجاه الطعام الحار.

وهذا هو السبب في أن الأشخاص من المناطق الاستوائية عادة ما يأكلون الطعام المبهّر أكثر من الأشخاص من المناطق الباردة.

أولئك الذين يعيشون في المناطق الاستوائية أحيانًا يتناولون شيئًا حلوًا، كالحلوى أو الفاكهة.

علينا أن نضيف لمسة من العذوبة لحياتنا وحياة أصدقائنا كذلك.

لتهدي شخصًا شيئًا ما، ليس من الضروري أن تنتظر مناسبة خاصة.

عندما نسافر وحدنا، فإن التفكير في الأشخاص الذين نقابلهم كل يوم...يكفي لأن نكون سعداء.

يمكننا إضافة **العذوبة** لحياتنا،

من خلال تعلم القيام بشيء **رومانسي** لأحبائنا،

وبذلك ستكون حياتنا أفضل وأحلى.

لقد شهدت حياتنا ما يكفي من **الحموضة،**

الملوحة، اللذوعة والمرارة.

لقد حان الوقت

لنضيف لمسة من العذوبة لحياة أفضل.



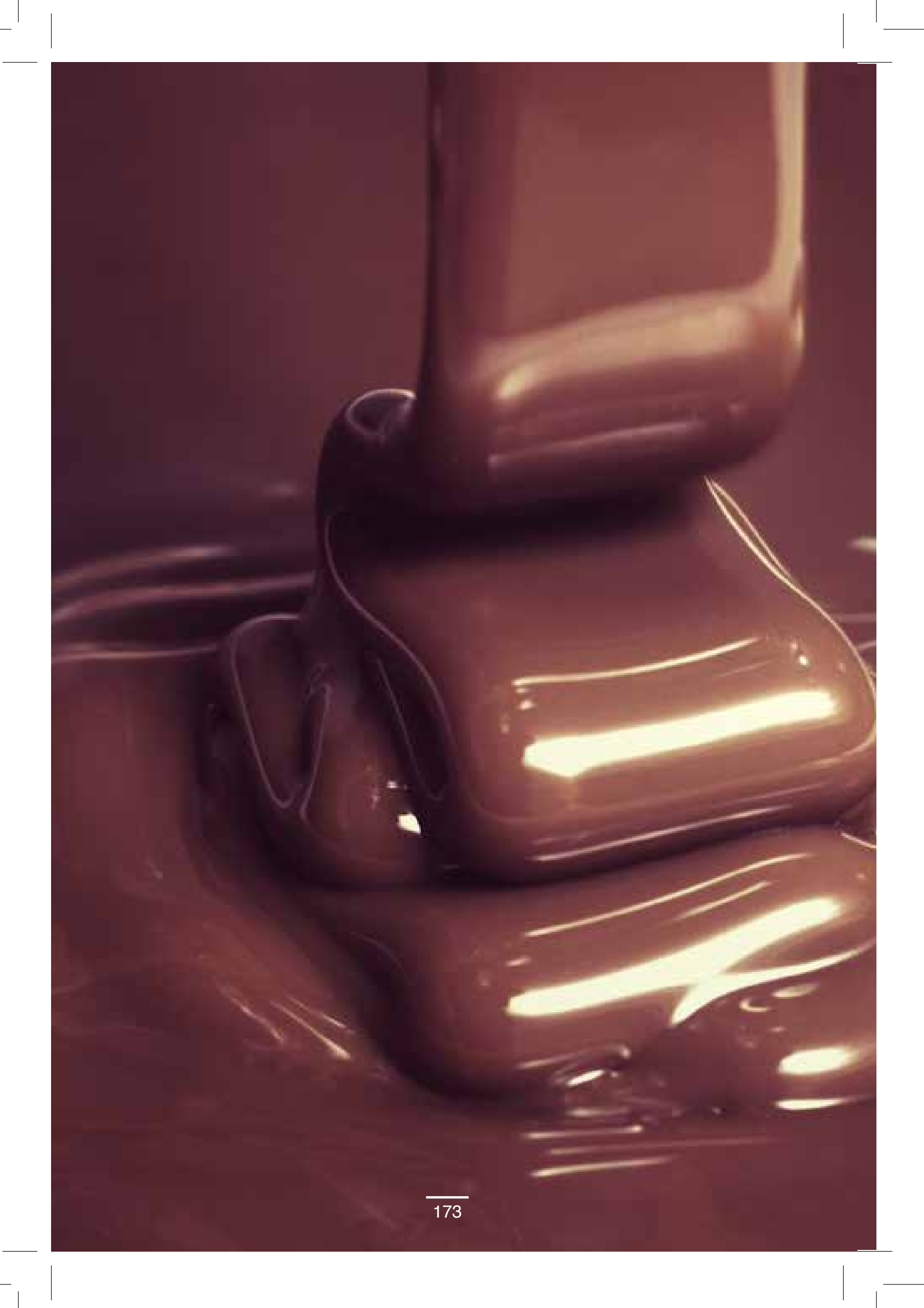


الحلوى تجعل حياتنا حلوة جداً.

لذا لطفًا جربها قليلاً!

صُنعت بحب،

صُنعت من القلب.



34

السيروالصديق

ربما هناك أقل من خمسة أشخاص نتحدث مع كل منهم يوميًا.

نحن أصدقاؤهم وقت الحاجة، وهم أصدقاؤنا وقت الحاجة كذلك.

إذا كنت تحب أحدهم وتهتم به، فافعل شيئًا لإخباره بذلك.

لا تحبس مشاعرك في قلبك أخبر أصدقاءك بما تشعر،
اسألهم عن أحوالهم ودعهم يرون اهتمامك بهم.
ألا تشعر بالرضا عند قيامك بذلك؟

سوف يشعرون بالسرور،
وأنت ستشعر بسرور أكثر.



إذا كنت تحب شخصًا ما لكنك لم **تخبره،**

فإنه لن يعلم بما قمت به بالنسبة له.

لذا، ما فائدة هذا التراخي في حياتنا

؟؟؟



أمسك يدي!
أُمسُك يدك!

أمسكوا اليدين وسيروا معاً،

سواء كنتم أطفالاً أو كباراً

فمن الأفضل دائما المشي معًا بدلاً من المشي وحدك.

عند المشي وحيداً، لن يكون هناك أحد ليرفع من معنوياتك

إذا كنت تشعر بالأسى.

عند المشي وحيداً، لن يكون هناك أحد لتتحدث إليه عندما

تشعر بالوحدة.

{ عندما نكون برفقة أصدقائنا،

المرؤوسين، رؤسائنا،

والدينا و أجدادنا،

أزواجنا،

أو أطفالنا، }

بالرغم من أنهم قد لا يكونون قادرين على مساعدتنا كثيراً،

على الأقل لدينا شخص نتحدث إليه.

ليس علينا أن نعيش حياتنا بمفردنا في هذا العالم.

35

أعطِ وخذ!

نحن نتحدث لبعضنا البعض يومياً.

نحن نسند إليهم مهامًا وظيفية يومياً،

إنهم يعملون لصالحنا يومياً،

يساعدوننا عندما نتعب.

كلنا مستعدون لمساعدة بعضنا البعض،

بالرغم من أننا زملاء عمل.

إذا كنا نعتقد أن جميع زملائنا يشتركون في مسار الحياة نفسه معنا،

فإننا أصدقاء للأبد،

ويجب أن نهتم ببعضنا البعض.

لأنهم إذا مامرضوا أو تغيبوا عن العمل،

لن نتمكن من إكمال عملنا وحدنا.

القارب يعتمد على النهر.

النمر يعتمد على الغابة.

الشاري يعتمد على البائع.

الرئيس يعتمد على المرؤوس.

المرأة الحامل تعتمد على القابلة.

المتنمر يعتمد على الضحية.

الكاهن يعتمد على الإنجيل.

المغسلة تعتمد على الماء.

الجدة تعتمد على الجد.

المادة الثقيلة تعتمد على التوازن.

الشجرة تعتمد على التربة.

المجنون يعتمد الطبيب النفسي.

السكين تعتمد على لوح التقطيع.

المرشح يعتمد على التصويت.

الجميع يعتمد بعضهم على البعض الآخر.



هل تريد كوبًا من القهوة أم تريدني؟

(سؤال مضيفة الطائرة دائماً).

إذا قام مرؤوسك بإعداد فنجان قهوة لك خلال العام،

فاختر يوماً واحداً من 365 يوم لتعد له

لها فنجاناً من القهوة.

هذا سيفاجئهم وربما سيجعلهم يتذكرونك ويحبوك أكثر

(جرب ذلك فحسب).

36

البطاقة وعيد الميلاد.

عندما تستلم بطاقة عيد الميلاد من شخص ما، هل ستسعد لإن شخصاً تذكر يوم ميلادك؟

ربما أنت شخص مهم في حياته.

من ناحية أخرى، عندما ترسل بطاقة عيد ميلاد إلى صديق، فإنه سيفرح،

ومن المحتمل أن يشعر بأنه مهم بالنسبة لك.

مثل هذا العطاء يجعل حياتنا أفضل بكثير، أليس كذلك؟



إذا كنت تريد

أن تصبح شخصاً مهماً لأحد ما،

إذاً

يجب أن تجعله مهم لك أولاً.

لأن أي شيء نقدمه، سوف يعود إلينا

بالحب والشعور نفسه.


اثنين سعيدٌ لك،
ثلاثاء سعيدٌ لك،
أربعاء سعيدٌ لك،
خميس سعيدٌ لك،
جمعة سعيدة لك،
سبت سعيدٌ لك،
أحد سعيدٌ لك.

«الشموع»

تعني الكثير على كعكة عيد الميلاد.

«الكلمات الطيبة»

تعني الكثير للشخص الحزين.

«التقدير»

يعني الكثير لشخص عمل بجد.

«التشجيع»

يعني الكثير لشخص يشعر بالإحباط.

★★★★★★★★★★★★★★★★

عندما تريد أن تقول شيئًا ما لشخص ما، تأكد من أن الوقت مناسب.

★★★★★★★★★★★★★★★★

37

البداية والنهاية

قبل عدة قرون، أخذ جندي عجوز ابنه ليحارب في معركة ضد عدو بلاده.

لسوء الحظ،

الرجل العجوز، الذي قتل العديد من الأعداء بنفسه، رأى ابنه يُقتل في ميدان المعركة على يد العدو.

غلب الحزن الرجل العجوز، وانفجر باكيًا، وركض باتجاه جثة ابنه.

لقد تطلّب الأمر أربعة رجال لإخراجه من ميدان المعركة.

بعد نهاية المعركة، عاش الجندي العجوز وحده.

شعر الجميع في الجيش بالحزن الشديد على

خسارة هذا الجندي العظيمة.

لم يكن هناك أي احتفال تلك الليلة،

بالرغم من أنهم انتصروا في المعركة.

كانت ليلة صامتة تمامًا كما أن الجميع كانوا يشعرون بالأسى البالغ.

بينما كان الجميع حزينًا،

فإن الجندي العجوز الذي فقد ابنه المحب التقى بالملك والجمهور، وقال:

«اليوم هو أكثر أيامي حزنًا،

حزني ليس لموت ابني،

أنا حزين جدًا لأنه منذ ولادته لم أخبره أبدًا كم كنت أحبه كثيرًا»

(من فيلم «300»)



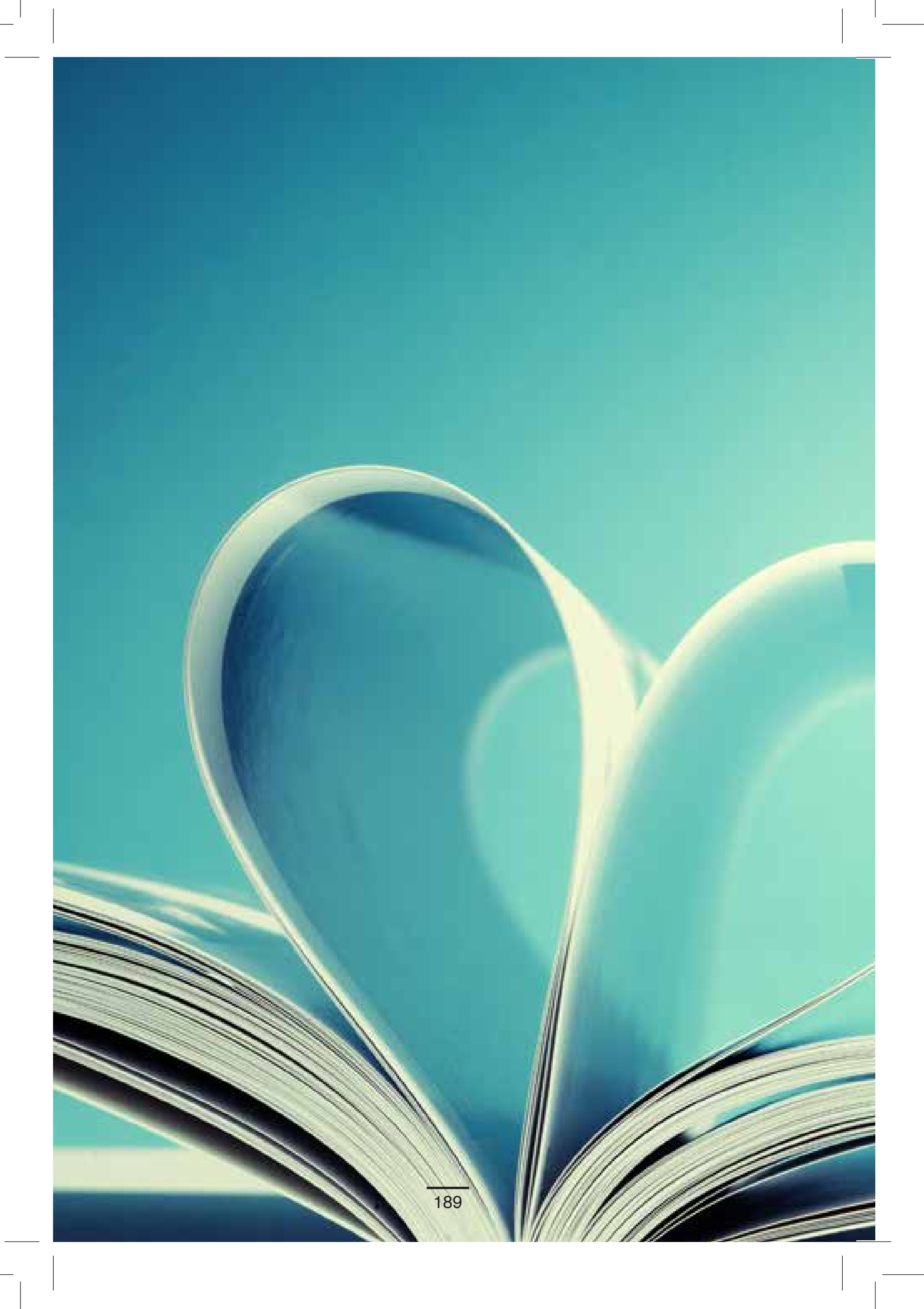
هناك العديد من الطرق

لنتشارك المشاعر الجيدة بعضنا مع البعض الآخر.

يمكن أن تكون رسالة بريد إلكتروني، بطاقة معايدة، أو بضع كلمات لطيفة.

فقط لنفعلها قبل أن نصبح أناساً

متحجري القلوب.



38

الطبيعة والتأثير

البعض يحب الذهاب إلى «الشاطئ» لأنهم يعتقدون أن البحر جميل.

البعض يحب الذهاب إلى «الجبال» لأنهم يعتقدون أن الجبال جميلة.

البعض يحب الذهاب إلى «الشلال» لأنهم يعتقدون أن الشلال جميل.

إذا قدّرنا جمال الطبيعة، فسنكافأ بالطبيعة الجميلة.

لكن أكثر من ذلك، أن نكون قادرين على رؤية «الجمال» في «الأشياء العادية» يسمح لنا بأن نكون مفكرين إيجابيين.

أكثر الناس حظاً

ليسوا أغناهم.

المحظوظون
ليسوا سعداء بسبب
الأشياء المادية
التي يستطيعون أن
يقتنوها.

المحظوظون
هم السعداء.

المحظوظون
يستطيعون النوم بسهولة
دون الحاجة لحبوب
منومة، ويستيقظون
بابتسامة.

المحظوظون
يستطيعون رؤية
السعادة في الاشياء
العادية في الحياة
اليومية.

المحظوظون
سعداء لإن لديهم
وعي كامل.

هم سعداء لرؤية أشعة الشمس.
هم سعداء لتنشّق هواء الصباح المنعش.
هم سعداء لسماع تغريد العصافير.
هم سعداء للاستحمام والتأنق.
هم سعداء لأنهم على قيد الحياة وقادرون على جعل الآخرين سعداء.


إذا كنت تستطيع رؤية الجمال في
قطرة الماء، فسوف تجد سعادة
أكثر في الحياة.

إذا كنت قادرًا على رؤية الجمال

في كل مناحي الحياة،

فإن لديك تفكيراً إيجابياً.

أيضاً

إذا كنت تفكر بإيجابية،

فيمكنك أن تجد السعادة بسهولة أكثر.

39

المفضّل والرياضة

عندما تكون مرهقًا، فمن المرجح أنك تفرط في التفكير في مشكلة أو مسألة.

كشفت الأبحاث أن أفضل دواء للضغط العصبي لا يمكن العثور عليه في الصيدلية لكنه في ممارسة الرياضة.

ممارسة الرياضة لا تقتصر على عمر أو جنس معين.

يمكنك أن تفعل كل ما تشعر بأنك قادرٌ عليه جسديًا.

البعض قد يحب أن يلعب كرة السلة.

البعض قد يحب أن يلعب كرة القدم، أو الجودو، أو الكاراتيه، أو يمارس اليوجا، أو يجرب المبارزة، أو قفز الحبل.

ربما قد تستمتع بحمل زوجتك في أرجاء المنزل.

أيًا كان ما تجده مناسبًا بناءً على عمرك وما تفضله شخصيًا.



كنتيجة لممارسة الرياضة،

فإنك ستحصل على.

1 تدفق الدم بشكل أفضل.

2 معدل ضربات قلب أفضل.

3 زيادة «الأدرينالين» وهي مادة كيميائية طبيعية تجعلك سعيداً.

4 شكل جسم أفضل.

5 انخفاض الكوليسترول.

6 طاقة أكثر.

7 مظهر صحي.

8 مناعة أكبر.

9 وظائف أكثر كفاءة.

10 أصدقاء صحيون للتسكع معهم.



الغميضة

لعبة رائجة تكون بين مجموعتين من الناس.

المجموعة الأولى هم الأطفال من عمر 5 - 10 سنوات

والمجموعة الثانية هم الرجال المتزوجون الذين يسعدون

عندما يخرجون دون أن تتمكن زوجاتهم من العثور عليهم.

بالنسبة للأطفال الذين يلعبون الغميضة، فإن آخر شخص يتم

الإمساك به يبدأ اللعبة، ويبحث عن الآخرين،

وبهذه الطريقة يستمتع الكل.

غير أنه

بالنسبة لهؤلاء الرجال الذين يختبئون من زوجاتهم، عندما

يتم اكتشافهم، فإنهم لا يحصلون على فرصة للبدء من جديد.

بشكل مأساوي، فإن اللعبة تنتهي، ولا أحد يستمتع.

40

افعل وأحب ما تفعله!

الحب هو ما يبقينا على قيد الحياة.

تماماً كما يبقي الماء الشجرة حية.

إذا لم تحصل الشجرة على الماء، فإنها ستموت.

نحن كبشر نستطيع أن نعيش بدون طعام لمدة تصل لسبعة أيام، قبل أن نموت.

لكن بدون ماء، لا نستطيع الصمود أكثر من ثلاثة أيام.

الحب يشجعنا لنعيش حياتنا في تناغم.

عندما نشعر بالوحدة، عندما نكون بعيدين عن أحبائنا، ليس لدينا سوى أن نتخيل وجوههم ونبتسم.

مجرد التفكير فيهم يجلعنا **سعداء.**

الحب

لا يحدث فقط بين الناس.

الحب

يزهر أيضًا بين الأشخاص وحيواناتهم الأليفة، والتواصل يحدث بين الشركاء غير المحتملين إلى أبعد حد.

الحب

قد يحدث بين:

الإنسان والسمكة.

الإنسان والدودة.

الإنسان والطفيلي.

الإنسان والشوكة.

الإنسان ومقوّد السيارة.

الدب وسمكة السلمون.

قد يقع بعض الناس في الحب مع بطونهم.

لإنهم يحملونها معهم في كل مكان وفي كل الأوقات.

هذا مانسميه...

«دائرة» الحب الصغيرة.



بإمكاننا أن نختار



طريقتنا الخاصة في عيش حياتنا.

ولكن أياً كان المسار الذي ستختاره، فسوف

تمضي فيه بحب.

وكن **سعيداً** باختيارك!



أحِبَ ما تعمله

و

افعل ما تحبه!


يمكنك المشي
في طريقك.

إذا كنت

تحب عملك، فاستمر فيه

لأنه

من النادر جداً أن تجد عملاً تحبه.

إنه مثل

العثور على زي يناسب أسلوبك المفضل «تماماً».



افعل ما تحب!

لدينا الكثير من الأعذار لأفعالنا،

أعذار نستخدمها لنبرر اختيارتنا.

حاول أن تقوم بشيء بدون عذر لمرة!

قم بالشيء الذي تحبه والذي قد تحققه.

شيء تعتقد أنه لم يكن ممكنًا.

أحِبَ ما تفعله!

لدينا أيضاً أعذار لماذا لا نحب ما نقوم به.

بالطبع، يمكن أن تكون هناك ملايين

الأسباب،

لكن عندما نحب ما نقوم به،

كل المشكلات ستبدأ في التلاشي.

كلها تعتمد على عقلك وقلبك.

التفكير الإيجابي

سيفتح نافذة جديدة لقلبك.

تمامًا كما أن لكل عملة معدنية لها وجهان،

لذا يجب أن ننظر لكلا الجانبين في الحياة - الإيجابي والسلبي - لنفهم كيف نعيش بشكل أفضل.

التفكير الإيجابي

سيعلمك أنه «مهما حدث، كله جيد». حتى تلك الأمور التي تتسبب في معاناتنا تقدّم لنا في النهاية دروسًا لنكون أقوى.

لتمتلك تفكيراً إيجابياً،

لا يجب عليك أن تكون غنياً، لا يجب أن تكون خريجًا جامعيًا، لا يجب أن تكون لديك وظيفة، لا يجب أن تمتلك سيارة، لا يجب عليك أن تكون متزوجًا ولديك أطفال.



يمكننا أن نتعلم كيف نفكر بإيجابية في أي وقت، بغض النظر عن المركز، ودون القلق على المبلغ النقدي الموجود في محافظنا.

كل شخص يمكنه أن يفكر بإيجابية، لاشيء يمكنه إيقافك من هذه اللحظة.



السعادة

أيضاً يمكن تحقيقها بدون أي جدول أعمال،
دون القلق على المكانة ودون سبب للمراوغة.

السعادة

هي حالة بسيطة لكونها متاحة للكل وقابلة للتحقيق من قِبل الجميع.

الشخص الغاضب لن يكون سعيداً.

الشخص السعيد لن يكون غاضباً.

عندما نشعر بفقدان السيطرة، عندما نختبر نوبة مزاج سيئة،
كلما لجأنا

للغة جسد سيئة أو عنيفة، أو شعرنا بالغيرة أو الخيبة، فنحن نبتعد عن سعادتنا.

أولئك الذين يحبون النميمة، الحكم على الآخرين، يظهرون كراهيتهم نحو الآخرين، هذا النوع من السلوك قد يمنح شعورًا سلبيًا بالسعادة المؤقتة. لكن في الحقيقة أن هذا النمط من الاشخاص هو مجرد تغطية للمشاعر الكامنة من الدونية عن طريق التركيز على نقاط ضعف الآخرين.